

حضرت  
امام حسین رضی

آپ کی عظمت کو لاکھوں سلام

# شہ طائر

September 2018,  
Issue XI, Volume IV  
Rs. 200/- AED 15/-

Chef Times  
MOST POPULAR  
Best Seller



45+  
Recipes

Our  
Taste  
Squad



PAK Society LIBRARY OF  
PAKISTAN

ONE SITE ONE COMMUNITY







# اسپاغول

چھلکا

روز کا...

Healthy Dose!



قرشی اسپاغول کے فوائد:

- قبض، تیزابیت اور پچش میں مؤثر ہے
- خون میں کولیسٹرول کی مقدار کو متوازن رکھتا ہے
- گرمی اور پیاس کی شدت کو دور کرتا ہے
- آنتوں کی خراش اور مروڑ میں مفید ہے





*The Wise Choice*



NOVA, NEWLY INTRODUCED  
VIBRANT & COLORFUL VARIETY





## کچھ کچھ ہی کچھ اُن کی

قارئین **شیف ٹائمز** کو نیا بھری سال بہت مبارک ہو..... پروردگار عالم سے دُعا ہے کہ وہ ہماری خطاؤں کو معاف فرما کر نئے سال میں اپنی رحمت سے نوازے (آمین)

دور حاضر میں انسان کی تمام تر توجہ سیاسی، معاشی اور تمدنی مسائل کے حل پر مرکوز ہے۔ لیکن پھر بھی یہ مسائل جس قدر آج الجھاؤ کا شکار ہیں اس سے قبل ان کی مثال نہیں ملتی۔ موجودہ صورت حال نے یہ حقیقت واضح کر دی ہے کہ یہ تمام مسائل ایک بنیادی مسئلہ کی وجہ سے حل نہیں ہو سکے۔ گزشتہ دو صدیوں میں انسانوں نے سیاست، معیشت اور علم و ادب کے میدان میں جس قدر ترقی کی، یہ مسائل کب کے حل ہو چکے ہوتے....

ان کا حل نہ ہونا اور مسلسل بگڑتی صورت اختیار کرتے چلے جانا اس بات کا ثبوت ہے کہ جب تک ہم اخلاقی اقدار کو نظر انداز کیے رکھیں گے دنیا میں پائی جانے والی بد امنی، فتنہ و فساد اور لڑائی جھگڑے شدت اختیار کرتے چلے جائیں گے۔ انسان کا اخلاقی کردار ہی وہ سرچشمہ ہے جس سے اس کے تمدنی اعمال کے چھوٹے چھوٹے چشمے جاری ہوتے ہیں۔ لہذا جب تک اخلاقی بنیاد صحیح نہیں ہوگی، زندگی میں اطمینان و سکون نصیب نہیں ہو سکے گا۔

کوئی بھی معاشرہ اس وقت تک صحت مند نہیں کہلاتا جب تک اس معاشرے کے افراد تعلیم یافتہ نہ ہوں۔ افراد کی انفرادی و اجتماعی اخلاقی تربیت اور کردار سازی معاشرے کی تعمیر کے لیے سنگ بنیاد کی حیثیت رکھتی ہے۔ قرآن کریم نے اتنی تفصیل سے ان تمام محاسن اخلاق کا نام لے کر ذکر کیا ہے کہ ان سب کو یہاں بیان نہیں کیا جاسکتا جن پر عمل پیرا ہو کر ہم صحیح معنوں میں مومن کہلانے کے حق دار ٹھہرتے ہیں۔ عدل و احسان، صبر و شکر، جرات و بہادری، توکل و اخلاص اور امانت و دیانت وغیرہ وہ اہم خصوصیات ہیں جو کسی بھی معاشرے کو انسانیت کی معراج تک پہنچا دیتی ہیں۔

اللہ تعالیٰ کی طرف سے عطا کردہ نعمتوں میں سے ایک انمول نعمت یہ ہے کہ خدا اپنے بندے کو حسن خلق سے نوازا دیتا ہے۔ دور حاضر میں اخلاقی اقدار کو پس پشت ڈال دینے سے معاشرے میں کہیں تو عفت و عصمت کی دھجیاں اُڑ رہی ہیں تو کہیں قتل و غارت کا بازار گرم ہے۔ چور بازاری، ذخیرہ اندوزی، فرقہ وارانہ فسادات، دہشت گردی، سفارش و رشوت، اقربا پروری اور ظلم و تشدد نے متاثرین کے ذہنی سکون کو غارت کر دیا ہے۔

آج ہر فرد احتساب کرنے کی بات کرتا ہے لیکن اپنے احتساب کا کوئی ذکر نہیں کرتا۔ جو لوگ اخلاقی قدروں کو پامال کر رہے ہیں وہ اُسے ہی بے راہ روی کا شکار بنتے چلے جا رہے ہیں۔ مادیت کی دوڑ نے لوگوں کو اخلاقی قدروں سے بیگانہ کر دیا ہے جس کے نتیجے میں آئے روز ایسی اخلاق باختہ خبریں سننے کو ملتی ہیں کہ ہر محبت وطن پاکستانی کا دل خون کے آنسو روتا ہے۔

ماہ ستمبر میں ایک اہم دن جو ہم قومی جوش و جذبہ سے مناتے ہیں وہ یوم دفاع (6 ستمبر) ہے۔ زندہ قوم کبھی اپنے شہیدوں اور غازیوں کو نہیں بھولتی۔ یہی وہ عظیم لوگ ہیں جو اپنا آج وطن عزیز پر قربان کر کے ہمارے مستقبل کو محفوظ بناتے ہیں۔ ہمیں افواج پاکستان پر فخر ہے اور ہونا بھی چاہیے کہ انہی جانبازوں کی بدولت ہماری سرحدیں محفوظ ہے۔

یوم دفاع کے موقع پر شیف ٹائمز اپنے وطن کے تمام شہیدوں اور غازیوں کو تہ دل سے سلام پیش کرتا ہے۔

محمد عرفان راے

- چیف ایڈیٹر  
رانا محمد ظہیر
- ایڈیٹر  
محمد عرفان راے
- مارکیٹنگ منیجر  
شمینہ ملک  
03244507974
- منیجر فنانس  
رانا احمد رشید  
0324-4858931
- گرافک ڈیزائنر  
محمد عرفان عابد
- میڈیا پارٹنر  
paksociety.com
- فوٹو گرافی  
یکس اینڈ آرٹ
- قانونی مشیر  
محمد حامد (ایڈووکیٹ، ہائی کورٹ)  
0300-8648122

ڈسٹری بیوٹرز

ٹیم ورک

111-K، گلبرگ قمری، لاہور  
042-35773717-18

گلزار نیوز ایجنسی  
اخبار مارکیٹ لاہور

پبلشر: رانا محمد ظہیر

شہباز سلیم پرنٹر

## ANNUAL Subscription

Free Delivery

Subscribe For 12 Months (12 Issues) @ 2200/-

Name (Mr/Mrs/Ms) \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Mobile. \_\_\_\_\_ Fax. \_\_\_\_\_

Coupon No. \_\_\_\_\_ Expiry \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

(For office use only)

Subscriptions should be made preferably through money order.

Pakistani rupees are accepted.

Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:

Chef Times  
Suite # 319, 3rd Floor,  
Latif Center, Ferozepur Road,  
Lahore, Pakistan.

For Bank Transfer:  
Account Title: Chef Times  
Account # 0285 0101662718  
Meezan Bank Ltd.  
Ichra Br. Lahore.  
Pakistan



# READY FOR SUMMER SEASON? WITH BIGG FAMILY

Estd. 1860



## MURREE BREWERY

ISO 9001, 14001, HACCP & OHSAS Certified Company



[www.murreebrewery.com](http://www.murreebrewery.com)



[murreebrewerycompany](https://www.facebook.com/murreebrewerycompany)







ہوٹل کے سارے مزے  
گھر پر لے آتے ہیں  
بیک پارلر کا ہے یہ کمال۔۔۔



20 RECIPES







دُکھی انسانیت کی خدمت ہم سب کا قومی اور مذہبی فریضہ ہے



## شیف ٹائمز

کے زیر انتظام چلنے والا ماں ویلفیئر ٹرسٹ ایک عرصہ سے  
ناداروں اور ضرورت مندوں کی فلاح کے لیے کام کر رہا ہے

آئیے! ساتھ دیجئے ہمارا

آپ کی مالی معاونت بہت سے اداس چہروں کے لیے مسکراہٹ بن سکتی ہے۔

اپنے Donations اس اکاؤنٹ نمبر پر بھیجیں۔

A/c Title: Chef Times (0285 0101662718)

Bank: Meezan Bank Ltd. Ichra Br. Lahore



# حضرت امام حسین رضی

آپ کی عظمت کو لاکھوں سلام

وہ نویں محرم تھی۔ حق و باطل کی جنگ فیصلہ کن مرحلے میں داخل ہو چکی تھی۔ سب جانثار امام برحق کی خدمت میں جمع تھے کہ ارشاد ہوا:

”کل کا دن ہماری زندگی کا آخری دن ہوگا۔ رات کی سیاہی پھیل چکی ہے، جس کا جدھر دل چاہے چلا جائے کیوں کہ دشمن اسلام صرف میرے خون کے پیاسے ہیں۔“

لیکن اپنے محبوب امام کی زبان مبارک سے یہ اجازت سنتے ہی ساتھیوں کے دل ایک ہی لے پر دھڑک اٹھے اور سب نے بیک زبان کہا:

”اگر آپ کو ہماری وفاداری پر شک ہے تو ہم اپنی تلواروں سے اپنی گردنیں کاٹ دیں گے۔ ہم جانتے ہیں کہ آپ صراطِ مستقیم پر ہیں۔ پھر یہ کیسے ممکن ہے کہ ہم حق کو چھوڑ کر باطل کے سامنے سرنگوں ہو جائیں۔“

یہ الفاظ ان جانثاروں کے تھے جنہیں یہ اعزاز حاصل ہو رہا تھا کہ وہ اس عظیم ہستی کا ساتھ دیں جنہیں نواسہ رسولؐ ہونے کا شرف حاصل تھا۔ جن کی شہادت نے رہتی دنیا تک کے مسلمانوں کو حق پر قائم رہنے کا درس دینا تھا۔ جن کے جاہ و جلال کے سامنے باطل نے ہمیشہ سرنگوں رہنا ہے۔ حسینؑ حق کے علمبردار تھے۔ وہ اسی کے لیے پیدا ہوئے اور انہوں نے اسی کے لیے جامِ شہادت نوش فرمایا۔

حضور اکرمؐ کی وفات کے بعد منافقین نے ایک بار پھر سر اٹھالیا تھا اور اسلام دشمن سازشیں منظر پر آنے لگیں۔ دشمن اسلام طرح طرح کے ناپاک حربے استعمال کر کے اسلام کو نقصان پہنچانے کے لیے اپنے مذموم عزائم پر عمل پیرا تھے کہ مسند رسولؐ پر یزید نامی ایک ایسا ملعون شخص قابض ہونے میں کامیاب ہو گیا جو اپنے مکروہ کردار کے باعث کسی طور بھی اس رتبے کا اہل نہیں تھا۔

وہ بظاہر خود کو محمدؐ کا جان نشین قرار دیتا تھا اور چاہتا تھا کہ حضرت امام حسینؑ اس کی بیعت کر لیں اور اس کے کسی قول و فعل کی مخالفت نہ کریں۔ لیکن وہ ملعون نہیں جانتا تھا کہ حق کبھی باطل کے سامنے سرنگوں نہیں ہوتا۔

بظاہر حضرت امام حسینؑ کے پاس اس کے جبر و ظلم کا مقابلہ کرنے کے لیے کوئی مادی وسائل نہیں تھے۔ مگر اس عظیم ہستی کے پاس وہ قوت ایمانی تھی جس کے سامنے باطل کبھی ٹھہر نہیں سکتا تھا۔ ان کے دل میں حاکم وقت کا نہیں صرف اپنے رب کا خوف تھا۔ جس نے انہیں اتنا بے خوف کر دیا تھا کہ

وقت قریب ہے جب  
حضرت امام حسینؑ کا  
دیا۔ لیکن حضرت امام  
کے باوجود آخری دم  
اور شہادتوں کی نئی  
پرستی کی وہ

شہادت ان  
کی محبوب ہو گئی تھی۔

بہت کٹھن وقت تھا وہ دین پر۔ اسلام دشمن سازشیں پنپ رہی تھیں مگر مسلمانوں کی اکثریت خاموش تھی۔ مگر حسینؑ جانتے تھے کہ اگر میں آج بھی اوروں کی طرح خاموش رہا تو کفر کے غالب آنے سے اسلام کو وہ نقصان پہنچے گا جس کا ازالہ کبھی ممکن نہیں ہو سکے گا۔ یہی وہ عظیم مقصد تھا جس کی خاطر آپؑ نے اپنی اور اپنے پیاروں کی قیمتی جانوں کا نذرانہ پیش کرتے ہوئے آخری دم تک دشمن کے سامنے ڈٹے رہنے کا فیصلہ کیا۔

یوم عاشور کا سورج طلوع ہو چکا تھا اور یزیدی لشکر نے اسلام کے ان مٹھی بھر سپاہیوں کے گرد اپنا گھیرا حریز تنگ کر دیا تھا جنہیں بھوک پیاس بھی اپنے نیک ارادوں سے باز نہیں رکھ پائی تھی۔ چند ماہ کے علیٰ اصغرؑ سے لے کر عمر رسیدہ جانثاروں تک کون تھا اس لشکر جہش میں جس نے اپنے امامؑ کے ہر حکم پر لپیک نہیں کہا تھا۔ معرکہ حق و باطل جاری رہا اور کربلا کی سرزمین شہیدوں کا لبوا اپنے دامن میں سمیٹی رہی لیکن حق کے ان سپاہیوں میں سے کسی ایک نے بھی پیٹھ نہ دکھائی۔ یہاں تک کہ امام عالی مقامؑ نے اپنے آخری لمحات میں دشمن سے خطاب کرتے ہوئے فرمایا:

”اے قوم! میں تمہارے نبیؐ کا نواسہ ہوں۔ پھر تم کیوں میرے قتل کے درپے ہو۔ کیا میں نے کوئی نیا دین ایجاد کیا ہے؟ کیا میں نے کسی شریعت کو تبدیل کیا ہے؟ کیا میں وہی حسینؑ نہیں ہوں جسے تمہارے رسولؐ نے اپنا فرزند کہا۔ جس کے لب و دہن کے بوسے رسول اکرمؐ نے لیے۔ اے اہل کوفہ! جس نبی کا تم کلمہ پڑھتے

عذاب الہی کے شعلے تمہیں گھیر لیں گے۔“  
خطبہ ابھی مکمل نہیں ہو پایا تھا کہ بزدل دشمن نے حملہ کر حسینؑ اور آپؑ کے جانثاروں نے شدید بھوک پیاس تک اس طاغوتی لشکر کا جوانمردی سے مقابلہ کیا۔ تاریخ رقم کرتے ہوئے رہتی دنیا تک کے لیے حق عظیم مثال قائم کر دی جسے دیکھ کر باطل کا سر ہمیشہ شرم سے جھکا رہے گا۔



# SO BEAUTIFYING, WHITENING, UNBELIEVABLY LIGHT

IT'S INSTANT  
EFFECT GIVES  
PERFECTION

NEW

Soft  
touch  
PERFECT COVER

BB  
Fairness  
Foundation  
Cream

6  
Beautifying  
Actions

Moisturizes

Instant fair look

Coverage of dark spots and blemishes.

Even skin tone

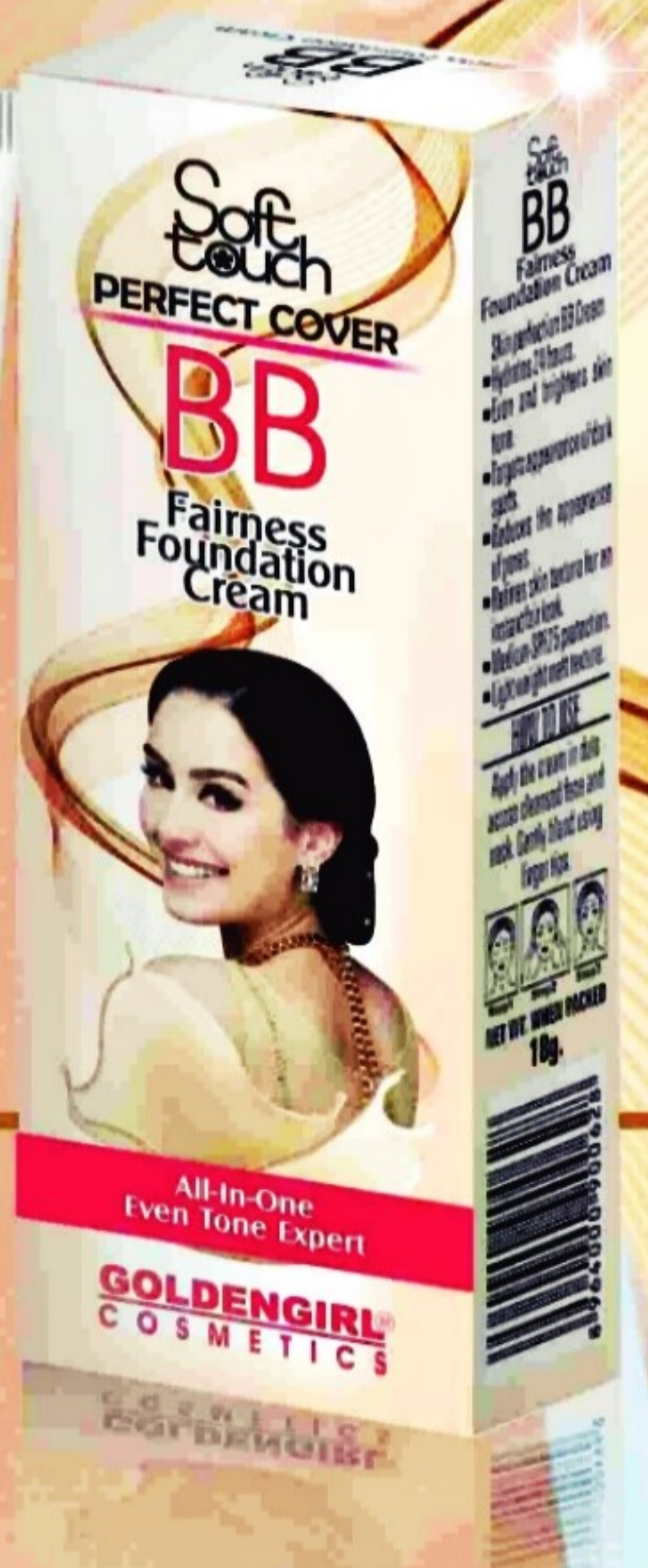
Sun protection - SPF 15

Matte, non - oily feel

گولڈن گرل BB فیرنس کریم دے فوری دکشی اور گوری رنگت  
پائیں میک اپ فریش جلد جب چاہیں جیسے چاہیں۔



"I ONLY WANT TO BE  
PERFECTLY ME"





## کیا کھائیں..... کہ خوش رہیں؟

جو کچھ ہم کھاتے ہیں، اس کا ہمارے محسوسات پر بڑا گہرا اثر مرتب ہوتا ہے



توانائی میں بھی خوشگوار اضافہ کرتا ہے۔ اسے سلاد میں ملا کر کچا کھایا جائے Serotonin میں اضافہ ہوتا ہے۔ آپ کی معلومات کے لیے بتاتے چلیں کہ ”سیرٹونن“ ایک ایسا ہارمون ہے جو دل اور دماغ میں خوشیوں کی لہر پیدا کرتا ہے، لہذا اسے ”خوشیوں کا ہارمون“ بھی کہا جاتا ہے۔



### کیلے

کیلا محض ایک پھل ہی نہیں بلکہ کم کیلوری اسٹیک اور قدرتی مٹھائی بھی ہے۔ اس میں شامل قدرتی شوگر، پالک کی طرح ہمارے جسم میں ”خوشیوں کے ہارمون“ میں اضافہ کرتی ہے۔ اس میں شامل میکینیشیم کا ہائی لیول، بے چینی اور بے خوابی کے اثرات کو کم کر کے پرسکون نیند لانے کا سبب بنتا ہے جس کے اثرات موڈ پر انتہائی خوشگوار ہوتے ہیں۔ مزید یہ کہ اس میں شامل پوٹاشیم بھی تھکاؤ اور اداسی کی کیفیت کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

فولک ایسڈ کی کمی آپ کو کمزور، چڑچڑ اور اداس کر سکتی ہے۔ لہذا ایسی کیفیت میں پالک کھا کر نہ صرف اپنے موڈ کو بہتر بنا سکتے ہیں بلکہ ایک پرسکون نیند لے کر اپنے آپ کو ہشاش بشاش اور تازہ دم کر سکتے ہیں۔



### گوشت

گوشت خوروں کے لیے بھی ہمارے پاس ایک خوش خبری ہے، جو بے چارے سرخ گوشت کے بارے میں بری بری باتیں سن کر تھک چکے ہیں۔ وہ بہت سی خواتین جو خاص طور پر کچھ کھانوں میں بڑے کا گوشت پسند کرتی ہیں، اپنے ڈپریشن کو دور کرنے کے لیے بیف کے علاوہ بھیڑ کا گوشت کھا سکتی ہیں۔ کیونکہ اس میں پروٹین اور وٹامن بی خاصی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ لیکن گوشت ذرا کم کھائیں۔ اس کے بجائے پالک زیادہ کھائیں۔ وجہ آپ بخوبی جانتی ہیں کہ اس میں چکنائی نہیں ہوتی۔

ہم سب اپنے اپنے طور پر خوش رہنے کے جتن کرتے ہیں اور اس کے لیے نت نئے طریقوں کی تلاش میں رہتے ہیں۔ لیکن کیا آپ اس بات سے واقف ہیں کہ جو کچھ ہم کھاتے ہیں، اس کا ہمارے محسوسات پر بڑا گہرا اثر مرتب ہوتا ہے۔

ہم آپ کو کچھ ایسی چیزوں کے بارے میں بتاتے ہیں جنہیں کھانے کے بعد آپ کا موڈ انتہائی خوشگوار ہو جائے گا۔



### انڈے

انڈوں کو کسی نہ کسی طور اپنے مینو میں شامل ضرور رکھیں۔ ان میں شامل ہائی پروٹین آپ کو چاق و چوبند رکھتا ہے۔ زنگ اور اومیگا تھری کے علاوہ وٹامن بی اور ڈی توانائی کے لیول کو اوپر رکھنے میں مدد دیتے ہیں اور انسانی موڈ پر خوشگوار اثرات مرتب کرتے ہیں۔



### پالک

پالک کے ہرے پتوں میں فولک ایسڈ، میکینیشیم، وٹامن اے اور سی کا خزانہ محفوظ ہوتا ہے۔ یہ سب آپ کے موڈ کی بہتری میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ آئرن اور



### لمسن

لمسن ہمارے کھانوں میں خوشبو اور ذائقہ ہی نہیں بڑھاتا بلکہ صحت کے لیے انتہائی مفید ہے۔ یہ دوران خون کو تیز کرنے کے ساتھ



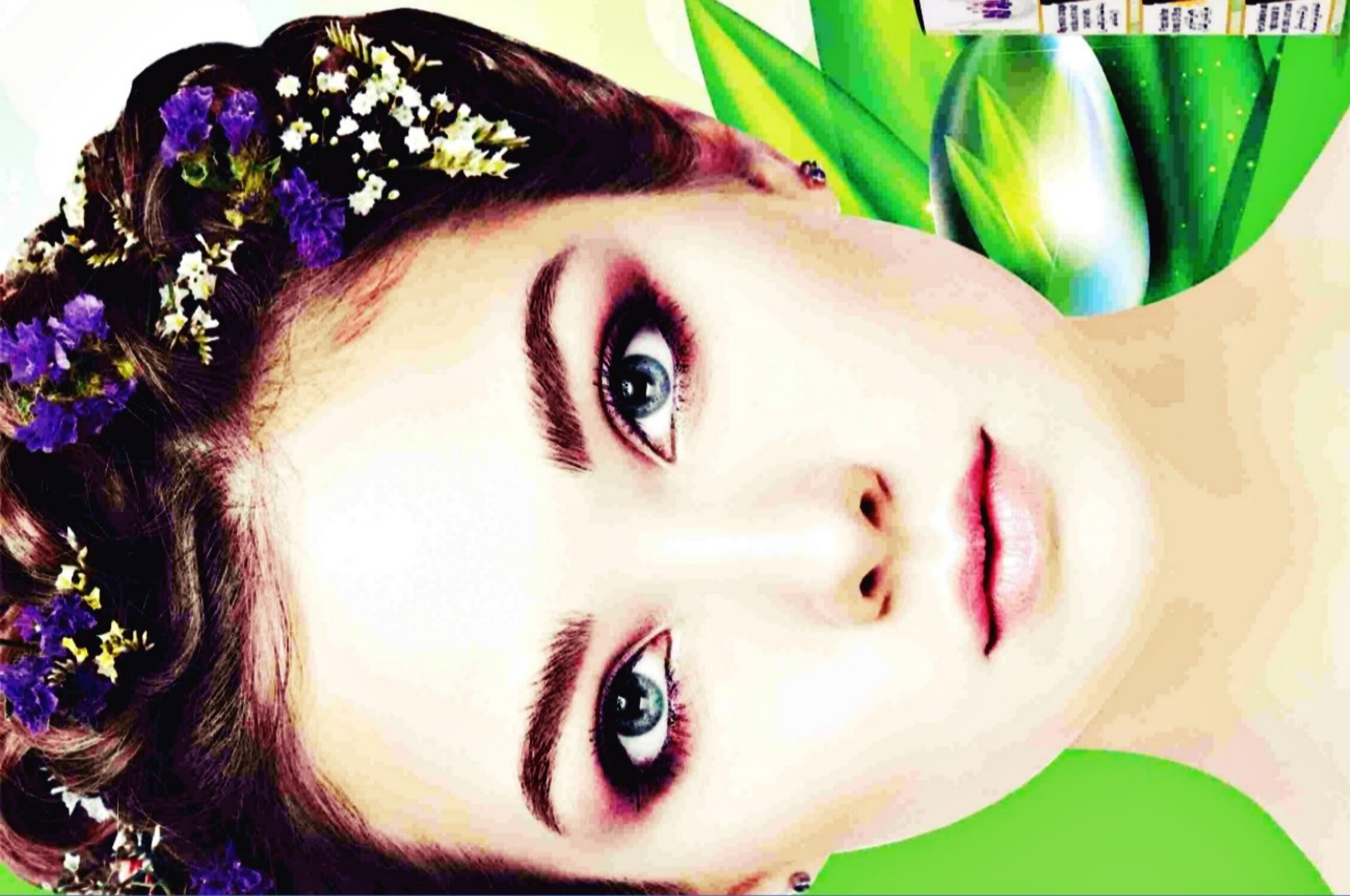


حُسن میں نکھار ہمیشہ رہے برقرار

جھلک

بیوٹی کریم

اضافی زعفران کی  
افادیت کے ساتھ



Beauty icon  
INTERNATIONAL  
PAKISTAN

0333-9471414





عائشہ عمران ممتاز

# انجیر

## ایک پھل، بے شمار فائدے

انجیر کا ریشہ سن یاس سے قبل ہونے والے چھاتی کے سرطان سے بچاؤ میں مدد دیتا ہے۔ امریکن ڈیابیطس ایسوسی ایشن نے انجیر کو ڈیابیطس کے علاج کا موثر ذریعہ تسلیم کیا ہے۔ ڈیابیطس کے مریضوں کے لیے انجیر کے پتے بہت فائدہ مند ہیں۔ جو مریض انسولین کے انجکشن استعمال کرتے ہیں ان کے لیے یہ پتے انسولین کا کام کر سکتے ہیں۔ انجیر میں پونا شیم موجود ہے جو خون میں شکر کی سطح کو کم کرتا ہے۔ پونا شیم کی نامناسب اور سوڈیم کی زائد مقدار ہائپر ٹینشن کی ایک اہم وجہ بتائی جاتی ہے۔ انجیر میں سوڈیم کم اور پونا شیم زیادہ ہے۔ یہ ہائپر ٹینشن کو کم کرنے کا موثر ذریعہ ثابت ہوتی ہے۔ انجیر میں موجود کیلشیم ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہے۔ یہ دیکھتے گلے کی خراش اور تکالیف میں بھی بہت موثر ہے۔

ضعیف العمری میں آنکھوں کے پردے پر نمودار ہونے والے سیاہ دھبوں سے بچاؤ کے لیے دیگر پھل کے ساتھ انجیر کا استعمال بھی مفید ہے۔ جن لوگوں کی خوراک میں نمک زیادہ شامل ہوتا ہے ان کے مٹانے کے پھلوں میں کیلشیم کی کمی ہو جاتی ہے۔ ایسے افراد کو پونا شیم سے بھرپور انجیر کو خوراک کا لازمی حصہ بنانا چاہیے۔

یادر ہے! گرم تاثیر کی وجہ سے انجیر کے زیادہ استعمال سے قے، الٹی اور دست ہو سکتے ہیں۔ خشک انجیر میں مٹھاس زیادہ ہوتی ہے لہذا اس کے زیادہ استعمال سے دانتوں کی بیماریاں اور وزن میں اضافہ ہونا بھی ممکن ہے۔

انجیر کا شمار خشک میوہ جات میں ہوتا ہے۔ نہایت میٹھی اور نرم ہونے کے سبب اس کے پیسٹ کو شکر کے نعم البدل کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ Pies (پائی) پوڈنگ، کک، جیم، جیلی اور دیگر بیکری آئٹم کے اجزائے ترکیبی میں انجیر کو شامل کیا جاتا ہے۔

انجیر کا استعمال صحت کے لیے بے حد مفید ہے اس لیے زمانہ قدیم سے اطباء ادویات میں اسے شامل کرتے رہے ہیں۔ یہ ہاضمہ، قبض، ڈیابیطس، بواسیر، کھانسی، دمہ اور کمزوری کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ انجیر ایشیا کے مغربی حصوں میں پایا جانے والا موسمی پھل ہے لیکن اس کے باوجود خشک انجیر پورے سال دستیاب ہوتی ہے۔ اس میں بے پناہ غذائیت موجود ہے۔

”خشک انجیر میں شامل فینول، اومیگا تھری جسم میں موجود چکنائی کو زائل کرتی ہے۔ یہ ناگزیر فیٹی ایسڈ زل کے امراض سے تحفظ فراہم کرتی ہے۔ انجیر بڑی آنت کے سرطان سے بچاؤ میں بھی مدد کرتی ہے۔“

انجیر میں وٹامن اے، وٹامن بی ون، وٹامن کے، کیلشیم، آئرن (فولاد) فاسفورس، میگنیشیم، سوڈیم، پونا شیم اور کلورین شامل ہے۔ انجیر کا شمار کیلشیم اور فائبر (ریشہ) سے بھرپور نباتات ذرائع میں کیا جاتا ہے۔ دائمی قبض کا شکار افراد کے لیے انجیر بہت مفید ہے۔ اس میں موجود فائبر قبض کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ روزانہ تین انجیر کھانے سے یہ مرض کافی حد تک کم ہو سکتا ہے۔ ایک انجیر میں پانچ گرم ریشہ (فائبر) موجود ہے۔ انجیر میں شامل حل پذیر ریشہ ہیکٹین نظام ہاضمہ کی فعالیت کے لیے اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جوں ہی ریشہ نظام ہاضمہ کو فعال کرتا ہے انجیر کا ریشہ کولیسٹرول کی صفائی شروع کر دیتا ہے۔

خشک انجیر میں شامل فینول، اومیگا تھری جسم میں موجود چکنائی کو زائل کرتی ہے۔ یہ ناگزیر فیٹی ایسڈ زل کے امراض سے تحفظ فراہم کرتی

ہے۔ انجیر بڑی آنت کے سرطان سے بچاؤ میں بھی مدد کرتی ہے۔ انجیر میں موجود بھرپور ریشہ سرطانی جراثیم فضلے کے ذریعے جسم سے خارج کرنے کی اہلیت رکھتا ہے۔





# Due®

## BEAUTY CREAM

دے پھولوں سی دکشی،  
مہک اور Glow



جب ہے Due® تو کچھ اور کیوں

ADMILL COMMUNICATIONS



سیدہ عطیہ زہرہ

## والدین کی توجہ چاہتے ہیں

# Teenagers

ہوئی کسی ڈش کو ناپسندیدہ کہہ کر کھانے سے انکار کر دے۔  
 ☆ اگر کوئی بچہ یا بچی بہت آہستگی سے کھانا کھائے اور پلیٹ میں ڈالے ہوئے کھانے سے کھیتی اٹھاتا رہے۔  
 ☆ اس کا وزن چیک کریں تو انتہائی صورتحال کا سامنا کرنا پڑے۔ وزن بے تحاشہ بڑھ گیا ہو یا بہت کم ہو گیا ہو۔  
 ☆ گرمیوں کے موسم میں حساسیت کا یہ عالم ہو کہ سردی لگتی ہو اور سردیوں میں بہت زیادہ گرم کپڑے پہننا پڑتے ہوں۔  
 ☆ بیشتر اوقات بدہضمی کی شکایت رہتی ہو۔ قے محسوس ہو یا دانتوں کی تکالیف میں اچانک اضافہ ہو جائے۔  
 ☆ بھرپور نیند لینے اور کھانے پینے کے باوجود خود کو تھکا ماندہ تصور کریں۔  
 ☆ ذہنی دباؤ محسوس ہو، موڈ بگڑا رہے، طبیعت کا چلبلا پن اور تازگی مفقود ہو جائے۔

صحبت کا شکار ہو سکتے ہیں۔ آپ انہیں تنہا نہ کیجئے۔ نہ گھر میں نہ باہر کی دنیا میں۔  
 بچے تو بچے بسا اوقات بڑے بھی کھانے سے بے رغبتی برتتے ہیں یا بے لگتی چیزوں کو کھانے کی خواہش ظاہر کرتے ہیں۔  
 10 سے 21 برس کی عمر کے افراد اگر مناسب خوراک نہیں لے رہے تو اس کی بے شمار وجوہات ہو سکتی ہیں مثلاً: لڑکیاں مونا پے کے خوف میں مبتلا ہوتی ہیں اس لیے وہ ہاتھ روک کر کھاتی پیتی ہیں۔ لڑکوں کے نہ کھانے کی وجہ نفسیاتی اور جذباتی تبدیلیاں اور کچھ سماجی تقاضے بھی ہو سکتے ہیں۔  
 اگر ایک نوجوان بچے کو باپ اپنی عمر، رتبہ اور ذہانت کے بل پر اپنے قریب نہ آنے دے اور اس کی ہارمونز تبدیلیوں پر کوئی بات نہ کر سکے تو یہ بچے کی بجائے باپ کی عدم توجہی سمجھی جائے گی۔ کچھ بچے اپنی جسمانی کمزوری کا خیال کر کے بے تحاشہ کھانا کھانے لگتے ہیں وہ سمجھتے ہیں کہ نئی توانائی کے حصول کے لیے انہیں زیادہ خوراک یعنی چاہیے تاہم وہ اپنی کچھ بوجھ کے لحاظ سے غذا کا انتخاب کرتے ہیں۔  
 اگر درج ذیل علامات میں سے کوئی بھی علامت آپ کے بچوں میں پائی جائے تو اسے نظر انداز کرنے کے بجائے سنجیدگی کا مظاہر کریں:

☆ جب آپ کا بیٹا یا بیٹی تین مرکزی کھانوں ناشتہ، دوپہر اور رات کے کھانے کے وقت بے دلی کا مظاہرہ کرے اور پکی

مغربی معاشرے میں نین اتج دوستوں کی رات گئے تک کی پارٹیوں کے بعد مسائل کافی پریشان کن ہو گئے ہیں۔ جب کہ ہمارے ہاں اس عمر میں پہنچ کر بچوں کو یا تو چپ لگ جاتی ہے یا وہ سیل فونز اور انٹرنیٹ کی دنیا میں Relaxation کو اوڑھنا بچھونا بنا لیتے ہیں۔ جس کے دو نتائج سامنے آتے ہیں۔  
 اس صورت میں یا تو بچے دھیرے دھیرے بچے ست ہونے لگتے ہیں کہ انہیں نہانے اور صاف ستھرا رہنے کی بھی بار بار تلقین کرنی پڑتی ہے یا پھر بے حد نفیس ہو جاتے ہیں اور مخالف جنس کے دوستوں کی تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ پر شور اور ہنگامہ پرور زندگی بھاگنے لگتی ہے۔ موسیقی سنتے ہیں تو آؤچی آواز میں۔ انہیں باہر جانا، کھانے کھانا اور تفریحات میں حصہ لینا اچھا لگتا ہے۔  
 گھبراہٹ نہیں! یہ سب نوجوانی، زندہ دلی اور پر جوش زندگی کی مثبت علامتیں ہیں۔ لیکن مت بھولیں کہ نین اتج خطرناک ترین عمر بھی ہے۔ یہی وقت ان کے سیل فونز کے پیغامات، کالج کی دوستیاں اور گھر سے باہر کی صحبتوں پر کڑی نظر رکھنے کا ہے۔ آپ کی بچی یا بچہ کسی کے بہکاوے میں آ کر جوانی کی کسی لغزش کا شکار نہ ہو جائے۔ یہ دیکھنا اور اسے پرکھتے رہنا آپ کا فریضہ ہے۔

اسی دور میں بچے جذباتی عدم توازن کی کیفیت میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہی وقت ہے جب وہ ایڈو نچر کے شوق میں خراب





For Happy Life



Make Your  
**Choice Stay Alive**



152/153-A, Industrial Estate Sahiwal Pakistan  
+92(40)4502710, +92(40)4502711  
www.khadammilkfoods.com  
khadammmilkfoodspk@gmail.com  
info@khadammmilkfoods.com



Process & Packed by:

**Khadam Milk Foods®**







## ترکیب

- ❖ بٹر ساس کے تمام اجزاء کو مکس کر کے ساس تیار کر لیں۔
- ❖ راؤنڈ کٹر سے بریڈ کو گول کاٹ لیں۔
- ❖ شملہ مرچ، ٹماٹر اور پیاز کو ڈسک میں کاٹ لیں۔
- ❖ باؤل میں تمام اجزاء نمک، کالی مرچ اور یگا نو ڈال کر مکس کریں۔
- ❖ اب موزر یلا چیز اور کاج چیز شامل کریں پھر کچپ اور بٹر ساس مکس کر لیں۔
- ❖ بریڈ کے ایک سلائس پر بٹر ساس لگائیں، اس پر دوسرا سلائس رکھیں۔
- ❖ پھر فوڈ مکیچر کو بریڈ پر ڈالیں
- ❖ اب پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں دس منٹ بیک کر لیں۔
- ❖ تیار ہونے پر سرو کریں۔

## بریڈ چیز ڈیسک

### اجزاء

|                       |               |
|-----------------------|---------------|
| شملہ مرچ              | 250 گرام      |
| ٹماٹر                 | 250 گرام      |
| پیاز                  | 250 گرام      |
| سینڈوچ بریڈ           | 1 عدد         |
| کاج چیز               | 1 پیک         |
| موزر یلا چیز          | 1 پیک         |
| ہرا دھنیا (چپ کر لیں) | 1 گٹھی        |
| کالی مرچ پاؤڈر        | 1 چائے کاج    |
| اور یگانو             | 1 چائے کاج    |
| کچپ                   | 6 کھانے کے کچ |
| نمک                   | حسب ذائقہ     |
| بٹر اجزاء کے لیے:     |               |
| بٹر                   | 6 کھانے کے کچ |
| کچپ                   | 6 کھانے کے کچ |
| موزر یلا چیز          | ½ کپ          |







## اسٹرابیری یوگرٹ



### اجزا

|                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 500 گرام        | دہی                  |
| 1 پکٹ           | فریش کریم            |
| 2 کپ            | اسٹرابیری (کٹی ہوئی) |
| 10 کھانے کے چمچ | چینی (پسی ہوئی)      |

### ترکیب

- تمام اجزاء کو مکس کر کے اچھی طرح بیت کریں۔
- ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔







## مینگو رائس پڈنگ



NOVA®  
GLASSWARE

### اجزا

|               |                  |
|---------------|------------------|
| 2 کپ          | کوکونٹ ملک       |
| ½ کپ          | اُبلے چاول       |
| ½ کپ          | مینگو پیوری      |
| ایک چمکی      | سبز الائچی پاؤڈر |
| 2 کھانے کے چم | چینی             |
| حسب ذائقہ     | نمک              |
| گارنش کے لیے  | کشمش، بادام      |

### ترکیب

- پین میں کوکونٹ ملک، اُبلے چاول، نمک، چینی اور الائچی ڈال کر پکائیں۔
- اُبال آجائے تو آٹھ دھیمی کر دیں اور پچیس تیس منٹ تک پکے دیں۔
- اب چوبیسے سے اُتار کر ٹھنڈا ہونے دیں۔
- سرونگ ڈش میں چاولوں کی پڈنگ ڈالیں۔
- اس پر مینگو پیوری ڈالیں اور کشمش، بادام سے گارنش کر کے سرو کریں۔



# SONEX DIE CAST

CERAMIC COATING  
a new series of die cast with ceramic coating

ایندھن اور وقت دونوں کی بچت



ON-LINE  
SHOP

Life is  
More Precious  
Than Price

کیونکہ زندگی انمول ہے!

پاکستان میں پہلی دفعہ  
سرامک کوٹنگ کے ساتھ ڈائی کاسٹ کک ویئر

SONEX ALLOY CASTING (PVT) LTD.

Plot # 208/A, S.I.E. III (EPZ), G.T. Road, Gujranwala,  
Pakistan.

☎ diecast@sonexcookware.com.pk

☎ sales@sonexcookware.com.pk

☎ www.sonex-diecast.com





مہم فواد

## دال مفلانی مکھنی

### اجزا

|               |                      |                  |               |
|---------------|----------------------|------------------|---------------|
| 1 چائے کاجی   | ہلدی                 | 1 کلوگرام        | کالے ماش      |
| گارشنک کے لیے | کاجو، ہرا دھنیا      | 100 گرام         | مکھن          |
|               | (چوپ کر لیں)         | 50 گرام          | ادرک          |
| گارشنک کے لیے | ادرک (لمبی کٹی ہوئی) | 4 عدد            | ہری مرچ       |
| حسب ضرورت     | پانی                 | 1 کھانے کاجی     | نمک           |
|               |                      | 1 1/2 کھانے کاجی | لال مرچ پاؤڈر |

### ترکیب

- ❖ دال کو پانی، نمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر اتنا پکائیں کہ گل جائے۔
- ❖ اب مکھن گرم کر کے ہری مرچ اور ادرک کا تڑکا لگائیں۔
- ❖ ہرا دھنیا، کاجو اور ادرک سے گارشنک کر کے چاول کے ساتھ سرو کریں۔







## ترکیب

- ✦ میدے کوڑے میں ڈال کر تمام اجزاء اس میں گوندھ لیں۔
- ✦ پھر اسے بریڈ کی شکل دیں اور سٹفنگ کر کے بیک کر لیں۔
- ✦ گرم گرم سرو کریں۔

## چکن بریڈ

### اجزاء

|                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 2 کپ            | میدہ                 |
| 1 عدد           | انڈا                 |
| 2 چائے کے چمچ   | خمیر                 |
| 1 کھانے کا چمچ  | چینی                 |
| 1 چائے کا چمچ   | بریڈ امپروور         |
| 1/2 چائے کا چمچ | نمک                  |
| سٹفنگ کے لیے    | چکن قیمہ (میری ٹینڈ) |

Preparation Time: 10-15 min  
Cooking Time: 40-45 min  
Serves: 2



Make Your  
Choice Stay Alive







## بلوچی چکن سبزی

### اجزا

|                  |                     |
|------------------|---------------------|
| 2 عدد            | سکن والا چکن        |
| 1 کپ             | فروٹ ویٹگر          |
| 1/2 کپ           | پانی                |
| 2 کھانے کے چمچ   | نمک                 |
| 2 کھانے کے چمچ   | کالی مرچ (گٹی ہوئی) |
| 1/2 کھانے کا چمچ | اجوائن (گٹی ہوئی)   |
| 2 کھانے کے چمچ   | اورک بلسن پیسٹ      |
| 1 کھانے کا چمچ   | زیرہ (ٹکا ہوا)      |
| 2 کھانے کے چمچ   | خشک دھنیا (ٹکا ہوا) |
| 1 کھانے کا چمچ   | گرم مسالا پاؤڈر     |



### ترکیب

- چکن دھو کر صاف کر لیں اور سارے مسالے لگا کر رات بھر کے لیے رکھ دیں۔
- اب بیکنگ ٹرے میں آئل لگا کر چکن رکھیں اور المونیم فائل سے کور کر دیں۔
- پھر پہلے سے  $180^{\circ}\text{C}$  پر گرم اوون میں 40-50 منٹ بیک کریں۔
- پودینے کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔





A Masterpiece in Olive Oil



**ZERO  
CHOLESTEROL**

**50%**

Consumed Less than Ordinary Cooking Oils. Hence SOL OLIVE OIL is economical for all your exquisite cooking, frying and dressing needs.



For Trade Inquiries: [info@smyco.com.pk](mailto:info@smyco.com.pk)







مہند فواد



## اجزا

|                            |                |
|----------------------------|----------------|
| چکن برسٹ                   | 2 عدد          |
| (باریک سٹریپس میں کاٹ لیں) |                |
| ہری مرچ (باریک سلائسز)     | 1 عدد          |
| سویت چلی ساس               | 1 کھانے کا چمچ |
| ڈارک سویا ساس              | 1 کھانے کا چمچ |
| شہد                        | 2 کھانے کے چمچ |
| لیمن جوس                   | 2 کھانے کے چمچ |
| ادرک (چوپ کر لیں)          | 1 چائے کا چمچ  |
| آئل                        | فرائنگ کے لیے  |
| میدہ                       | حسب ضرورت      |
| نمک، کالی مرچ              | حسب ذائقہ      |

## چکن ان سٹکی سویا ساس



## ترکیب

- ❖ نمک، کالی مرچ، میدہ، بکس کر کے چکن کو لگانیں۔
- ❖ اب آئل گرم کر کے چکن کو گولڈن براؤن ہونے تک فرائی کریں۔
- ❖ ساس کے اجزاء شہد، سویت چلی ساس اور لیمن جوس کو ایک باؤل میں بکس کر لیں۔
- ❖ ایک الگ پین میں دو چمچ آئل گرم کر کے ادرک اور مرچ فرائی کریں۔
- ❖ پھر چکن اور سویا ساس مکچر کو پین میں ڈال کر بکس کر لیں۔
- ❖ گارنش کر کے گرم گرم سرو کریں۔



1 September 2018

شہد ٹلفز

22





## Poora Pakistan Raha Hai Bol **Hashmi Ispaghool**



**Daily intake of  
Hashmi Ispaghool - natural fiber helps**

- ✓ regulate bowel movement
- ✓ maintain healthy blood sugar level
- ✓ lower cholesterol to promote heart health
- ✓ relief constipation to promote digestive health

Daily Lo  Fit Raho

Benchmark.pk

 [www.hashmisurma.com](http://www.hashmisurma.com)   HashmiSince1794





## لیمن منٹ آئسڈی

### اجزا

|                |                        |
|----------------|------------------------|
| 1 عدد          | ٹی بیک                 |
| 15 عدد         | پودینے کے پتے          |
| 1 کپ           | گرم پانی               |
| 1 چائے کا چمچ  | چینی                   |
| 2 کھانے کے چمچ | لیمون کارس             |
| گارشنگ کے لیے  | لیمون کی قاشیں، پودینہ |
| حسب ضرورت      | برف (کٹی ہوئی)         |

NOVA  
GLASSWARE

### ترکیب

- ❖ ٹی بیک کو گرم پانی میں 10 منٹ کے لیے بھگو دیں۔
- ❖ پانی ٹھنڈا ہو جائے تو ٹی بیک نکال دیں۔
- ❖ پھر باقی اجزاء پانی میں ڈال کر بلینڈ کریں اور کپ میں نکال لیں۔
- ❖ لیمون کی قاش اور پودینے سے گارشنگ کر کے سرو کریں۔



Chef Times September 2018

شبیہ خان

24



# Shama<sup>®</sup>



## بولے دل کی بولیاں







## دال قیمے کے سموسے



### اجزا

|           |                 |
|-----------|-----------------|
| 1 کپ      | بھنا ہوا قیمہ   |
| 1/2 کپ    | مونگ کی دلی دال |
| 2 عدد     | پیاز            |
| 4 عدد     | ہری مرچیں       |
| 4 ڈنخل    | سویا            |
| حسب ضرورت | سموسے کی پٹیاں  |
| حسب ضرورت | آئل             |



### ترکیب

- ♦ دال کو بیس منٹ کے لیے بھگو کر رکھ دیں پھر اسے پانی سے نکال کر قیمے میں ڈالیں اور بھون لیں۔
- ♦ مکچر ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں کٹی ہوئی پیاز، نمک، باریک کٹی ہری مرچیں اور سویا ڈال کر ملا لیں۔
- ♦ سموسے کی پٹیوں سے تنگو نے سمو سے بنا کر اس میں مکچر بھر دیں۔
- ♦ آٹے کی لٹی سے چپکا کر گرم آئل میں سنہری فرائی کر لیں۔
- ♦ گرم گرم سرو کریں۔





Soft  
touch

**GOLDENGIRL®**

**NOW**

DISCOVER FAIRNESS  
WITH **GOLDENGIRL**  
WHITENING  
CREAM BLEACH  
**THE POWDER OF  
WHITENING**



goldengirl cosmetics.lahore  
www.goldengirlcosmetics.com

PAKSOCIETY.COM

**مسالے دار  
مچھلی**



**اجزا**

|                       |                |
|-----------------------|----------------|
| مچھلی کے فله          | 1/2 کلو        |
| بیس                   | 1 کپ           |
| سفید سرکہ             | 1/2 کپ         |
| دہی                   | 1/2 کپ         |
| انڈہ                  | 1 عدد          |
| اجوائن                | 1 چائے کا چمچ  |
| لیموں کارس            | 1 کھانے کا چمچ |
| لال مرچ پاؤڈر         | 1 کھانے کا چمچ |
| لہسن، اورک پیسٹ       | 4 کھانے کے چمچ |
| نمک                   | حسب ذائقہ      |
| تیل                   | فرانگ کے لیے   |
| لیموں کارس، چاٹ مسالا | چمڑکنے کے لیے  |

**ترکیب**

- مچھلی کے چکوروں کو کٹ لیں۔
- اس پر سرکہ لگا کر بیس منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- اب مچھلی کے ٹکڑوں کو خشک کر لیں۔
- باقی اجزاء ایک باؤل میں تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھا آمیزہ بنالیں۔
- مچھلی کے ٹکڑوں کو اس آمیزے میں شامل کر کے بیس منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- پھر انھیں گرم آئل میں فرائی کر کے نکال لیں۔
- لیموں کارس اور چاٹ مسالا چمڑک کر پیش کریں۔







## ترکیب

- ❖ بلینڈر میں ناریل، خشکاش، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور تھوڑا سا پانی ڈال کر یکجان کر لیں۔
- ❖ پین میں آئل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔
- ❖ اب کڑھی پتے، لہسن اور دک، ٹماٹر، دہی، پیسا ہوا مسالا اور نمک ملا کر آئل اوپر آنے تک پکائیں۔
- ❖ پھر آلو اور پانی ڈال کر آلو گل جانے تک پکے دیں۔
- ❖ پھر اس میں پھلیاں ڈال کر دم پر رکھ دیں۔
- ❖ تیار ہونے پر ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔

## سوہانجنے کی پھلی



### اجزا



شب  
سمندر

- |                        |                  |
|------------------------|------------------|
| سوہانجنے کی پھلیاں     | 6 عدد (کٹی ہوئی) |
| پیاز (باریک کٹی ہوئی)  | 2 عدد            |
| آلو (چھوٹے کٹے ہوئے)   | 2 عدد            |
| ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے) | 2 عدد            |
| ہری مرچیں              | 10 عدد           |
| کڑھی پتے               | 20 عدد           |
| لہسن اور دک پیسٹ       | 1 کھانے کا چم    |
| خشکاش                  | 1 چائے کا چم     |
| پیسا ہوا ناریل         | 1 کھانے کا چم    |
| ہرا دھنیا (چپ کیا ہوا) | 5 کھانے کے چم    |
| دہی                    | 4 کھانے کے چم    |
| نمک                    | 1 چائے کا چم     |
| پانی                   | 1 کپ             |
| آئل                    | 1/4 کپ           |
| ہری مرچیں، ہرا دھنیا   | چھڑکنے کے لیے۔   |
| (باریک کٹا ہوا)        |                  |







**Vin-Clór**  
USA

*Feel the Difference*

**Magic Spell**  
*Mascara*

AVAILABLE AT:  
Al-Fatah (All Branches), Shaheen Chemist (All Branches),  
Imtiaz Super Store (All Branches), Green Valley Rawalpindi  
& Many Other Leading Cosmetics Stores.

[www.vinclor.com](http://www.vinclor.com)  
For Trade Queries  
0300-5124077  
0300-8887354





## اجزا

|                |                                  |
|----------------|----------------------------------|
| 1 ٹن           | سویت کارن                        |
| 1 کپ           | بون لیس چکن کیوبز<br>(اُبال لیں) |
| 4 کپ           | دودھ                             |
| 4 کپ           | چکن بخنی                         |
| 1/4 کپ         | مکھن                             |
| 1 کھانے کا چم  | لہسن (چوپ کر لیں)                |
| 2 کھانے کے چم  | میدہ                             |
| حسب ذائقہ      | نمک                              |
| گارنشنگ کے لیے | برادھنیا                         |

## چکن کارن چاؤڈر سوپ

### ترکیب

- ❖ مکھن گرم کر کے لہسن ہلکا فرائی کریں۔
- ❖ پھر میداہ ڈال کر مزید چند سیکنڈ فرائی کریں۔
- ❖ اب دودھ، چکن، بخنی، سویت کارن، نمک اور چکن کیوبز شامل کر کے ہلکی آگ پر پکائیں۔
- ❖ گاڑھا ہو جانے پر چوبے سے اُتار لیں۔
- ❖ ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔



شیف  
دیکھ







## ترکیب

- ✦ انڈے اُبال کر چوپ کر لیں۔
- ✦ اب انڈوں میں بریڈ سلائسز کے علاوہ بقیہ تمام اجزاء مکس کریں۔
- ✦ بریڈ سلائسز پر انڈے کا کچر لگا کر سینڈوچ تیار کر لیں۔
- ✦ درمیان سے کاٹ کر چائے کے ساتھ سرو کریں۔

## ٹی سینڈوچ



شیمہ قاسبی

## اجزاء

- |                        |                |
|------------------------|----------------|
| سلائسز (کنارے کاٹ لیں) | 8 عدد          |
| پیاز (چوپ کر لیں)      | 1 عدد          |
| انڈے                   | 4 عدد          |
| مارینےز                | 4 کھانے کے چمچ |
| کریم چیز               | 4 کھانے کے چمچ |
| مسٹرڈ پیسٹ             | ½ چائے کا چمچ  |
| نمک                    | حسب ذائقہ      |
| کالی مرچ پاؤڈر         | حسب ذائقہ      |



Chef Times September 2018





## اجزا

|                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| جھینگے                   | 1/2 کلوگرام              |
| چاول (بھیکے ہوئے)        | 2 کپ                     |
| دہی                      | 1/2 کپ                   |
| بجنی                     | 3 کپ                     |
| تیل                      | 1 کپ                     |
| پیاز (تلی ہوئی)          | 4 عدد                    |
| ہری مرچ                  | 4 عدد (درمیانی کٹی ہوئی) |
| کالی مرچ (کٹی ہوئی)      | 1 چائے کاجج              |
| لہسن اور ک پیسٹ          | 1 کھانے کاجج             |
| سفید سرکہ                | 1 کھانے کاجج             |
| ہری مرچ، پیاز (تلی ہوئی) | گارشنگ کے لیے            |
| نمک                      | حسب ذائقہ                |

## ترکیب

- آئل گرم کر کے لہسن، اور ک، دہی، ہری مرچ، کالی مرچ، پیاز اور جھینگے ڈال کر چند منٹ پکائیں۔
- اب اس میں بجنی ملا کر ابال آنے تک پکائیں۔
- پھر چاول، سرکہ اور نمک شامل کریں۔
- پانی خشک ہونے پر دم پر رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر ڈش میں نکال لیں۔
- گارشنگ کے بعد سرو کریں۔

## جھینگا سیائسی پلاؤ





Nisa  
**Lovely**

Whitening  
Urgent Facial

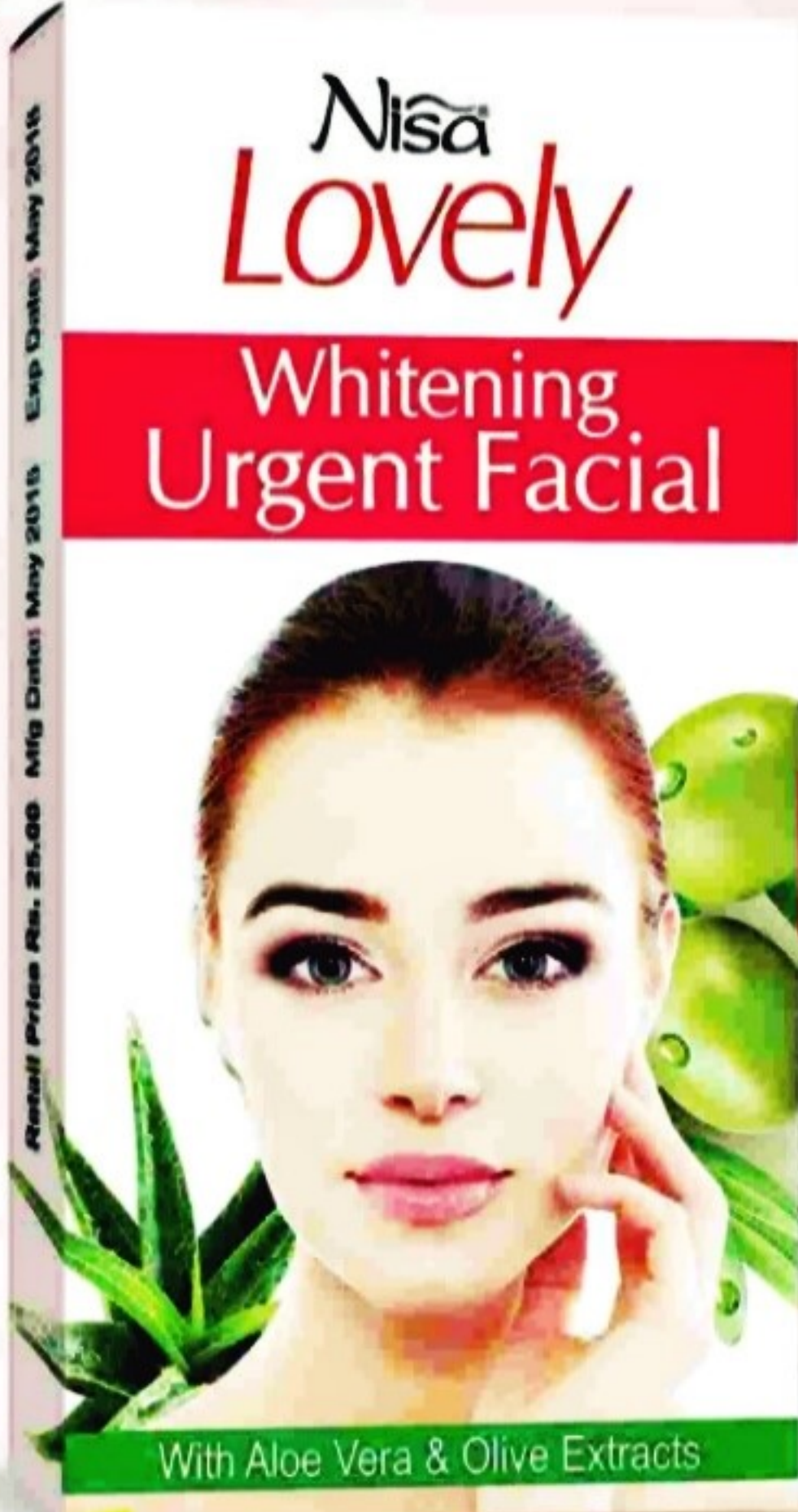
اب پارلر جانے کی ضرورت نہیں...

ارجنٹ فیشل ٹیوں

جلدی جلدی

Lovely Lovely....

30/- روپے



Creative Media 03219490555





## کریمی فروٹ چاٹ



### اجزا

|              |                        |                 |
|--------------|------------------------|-----------------|
| دہی          | 2 کپ سیب               | 2 عدد           |
| کریم         | 1 کپ کیلا              | 2 عدد           |
| انگور        | 1/2 کپ چینی (پسی ہوئی) | 2 کھانے کے چمچ  |
| انار کے دانے | 1/2 کپ کالی مرچ پاؤڈر  | 1/2 چائے کا چمچ |
| آم           | 1 عدد لیمن جوس         | حسب ضرورت       |

### ترکیب

- ❖ دہی، کریم، کالی مرچ، چینی اور لیمن جوس کو باؤل میں کس کر لیں۔
- ❖ اب تمام فروٹ کیو بڑ کی شکل میں کاٹ کر دہی کچر میں شامل کریں۔
- ❖ انار کے دانوں سے گارنشنگ کر کے سرو کریں۔



Chef Times September 2018

شیف ٹائمز

34





Premium Oils

FEEL THE DEAL!  
NOW GET A  
FREE COKE



WITH ALL **OLIO** PREMIUM OIL PACKS!

\*Not applicable on all SKUs

Live Healthy,  
Naturally



Manufactured by

**KOCIL**  
Khalis Oil and Ghee  
Industries Ltd

Head Office: 786 Shahrah-e-Nazria-e-Pakistan,  
Opposite Expo Center, Lahore.  
UAN: 111 222 786, Fax: +92-42-35314730  
e-mail: kogil@khalisgroup.com, www.khalisgroup.com

Follow us on







## سیپائیسی اُرفا مٹن کباب

### ترکیب

- ❖ قیمہ، پیاز، مکھن، ٹماٹر، ہر ادھنیا، کالی مرچ، لال مرچ، لیموں کا جوس اور بریڈ کریمز
- ❖ چوپر میں ڈال کر اچھی طرح چوپ کر لیں۔
- ❖ اس مکسچر کو تیس منٹ کے لیے فرج میں رکھ کر تیخ کباب کی شکل میں بنالیں۔
- ❖ پسند کے مطابق کباب گرل یا فرائی کر کے سلاڈ کے ساتھ سرو کریں۔

### اجزا

|                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| بکرے کا قیمہ    | 500 گرام        |
| پیاز (کٹی ہوئی) | 1 عدد           |
| ٹماٹر           | 2 عدد           |
| بریڈ کریمز      | 1 کپ            |
| ہر ادھنیا       | 1/2 گٹھی        |
| مکھن            | 6 کھانے کے چمچ  |
| کالی مرچ        | 1/2 چائے کا چمچ |
| زیرہ (پسا ہوا)  | 1 چائے کا چمچ   |
| لیموں (جوس)     | 2-3 چائے کے چمچ |
| نمک             | حسب ذائقہ       |
| لال مرچ پاؤڈر   | حسب ذائقہ       |
| آئل             | حسب ضرورت       |



Chef Times September 2013

شیف ٹائمز

36





## لیمن منٹ ڈرنک

**NOVA**  
GLASSWARE

### اجزا

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| لیمن جوس           | 1/2 کپ          |
| آئس کیوبز          | 1 کپ            |
| چینی (پسی ہوئی)    | 10 کھانے کے چمچ |
| کالامک             | 1 چائے کا چمچ   |
| پودینہ (چپ کر لیں) | 10 پتے          |
| ٹھنڈا پانی         | 4 گلاس          |
| بلیو فوڈر          | حسب ضرورت       |

### ترکیب

- تمام اجزاء کو بلیندر میں ڈال کر اچھی طرح بلیئنڈ کر لیں۔
- ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔



**HEALTHY SAVINGS!**

**Premium Oils**

Head Office: 786 Shahrah-e-Nazria-e-Pakistan, Opposite Expo Center, Lahore.  
Ph: +92-423-111222786, e-mail: kogil@khalisgroup.com, www.khalisgroup.com



Live Healthy, Naturally





## آلو بیگن فرائی

### اجزا

|                |                      |
|----------------|----------------------|
| 2 عدد          | آلو (کٹے ہوئے)       |
| 1 عدد          | بیگن (کٹا ہوا)       |
| 3 عدد          | ٹماٹر (چوپ کر لیں)   |
| 3 عدد          | ہری مرچ (چوپ کر لیں) |
| 8 عدد          | کری پتے              |
| 1 چائے کاجج    | لال مرچ پاؤڈر        |
| 1 چائے کاجج    | لال مرچ (کٹی ہوئی)   |
| 1 چائے کاجج    | بلدی پاؤڈر           |
| 1 چائے کاجج    | رائی                 |
| 1 چائے کاجج    | کلونجی               |
| ¼ چائے کاجج    | میٹھی دانہ           |
| 1 چائے کاجج    | سونف                 |
| ½ کپ           | آئل                  |
| حسب ضرورت      | نمک                  |
| گارنشنگ کے لیے | ہر ادھنیا            |

### ترکیب

- ❖ گرم آئل میں پہلے آلو فرائی کر کے نکال لیں اور پھر بیگن فرائی کریں۔
- ❖ اسی آئل میں مٹر، ہری مرچ، کری پتے فرائی کریں پھر تمام مسالا ڈال کر بھون لیں۔
- ❖ اب اس میں فرائی آلو اور بیگن شامل کر کے پانچ منٹ دم پر لگا دیں۔
- ❖ آخر میں ہر ادھنیا ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔
- ❖ گرم گرم روٹی کے ساتھ سرو کریں۔



Hadeel<sup>®</sup>  
Hair Oil

هدیل ہیر آئل  
کا مسلسل استعمال بالوں  
کی مستقل حفاظت



صرف 7 دن کے استعمال سے بال گرنا بند

- Repair damaged hair
- Make hair silky & shiny
- Make hair strong & healthy

- بالوں کی ایشو وٹھا میں اضافہ کرے
- بالوں کو ملائم اور چمکدار بنائے
- بالوں کو مضبوط اور صحت مند بنائے

GOOD BYE **DAMAGE**,  
HELLO **BEAUTIFUL HAIR**

Now Achieve Visibly Younger....  
Looking Hair.....

HAIR HEALTHY FROM INSIDE BEAUTIFUL FROM OUTSIDE  
شعر صحت مند داخلہ و جمیل من خارجہ  
بال مضبوط اندر سے خوبصورت باہر سے

اب پائیں صحت مند  
جوان و حسین بال



Manufactured by  
Azeem Cosmetics  
Pakistan

DESIGNINN  
0333-7869187  
0333-7869187

<https://free.facebook.com/Hadeel23o/>

0333-7869187

T.M #: 486808





## تھائی پاستا سیلڈ



### ترکیب

- ✦ سویا ساس، تلوں کا تیل، چینی، نمک، کالی مرچ اور تل کس کر کے
- ✦ ڈریسنگ تیار کر لیں۔
- ✦ پاؤل میں میکرونی ایو کا ڈو، گاجر، بند گوبھی، ہری پیاز اور چلغوزے
- ✦ مکس کر لیں۔
- ✦ ڈریسنگ شامل کر کے سرو کریں۔

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 200 گرام                | میکرونی (اُبال لیں)    |
| 1 عدد (چھیل کر کاٹ لیں) | ایو کا ڈو              |
| 1 عدد                   | گاجر (کس کر لیں)       |
| 1 عدد                   | ہری پیاز (چوپ کر لیں)  |
| 1/2 کپ                  | بند گوبھی (چوپ کر لیں) |
| 2 کھانے کے چمچ          | چلغوزے                 |
| 2 کھانے کے چمچ          | سویا ساس               |
| 1/2 چائے کا چمچ         | تل                     |
| 2 چائے کے چمچ           | تلوں کا تیل            |
| 1 1/2 چائے کا چمچ       | چینی                   |
| حسب ذائقہ               | نمک                    |
| حسب ذائقہ               | کالی مرچ پاؤڈر         |



Chef Times September 2018

شہنائی

40

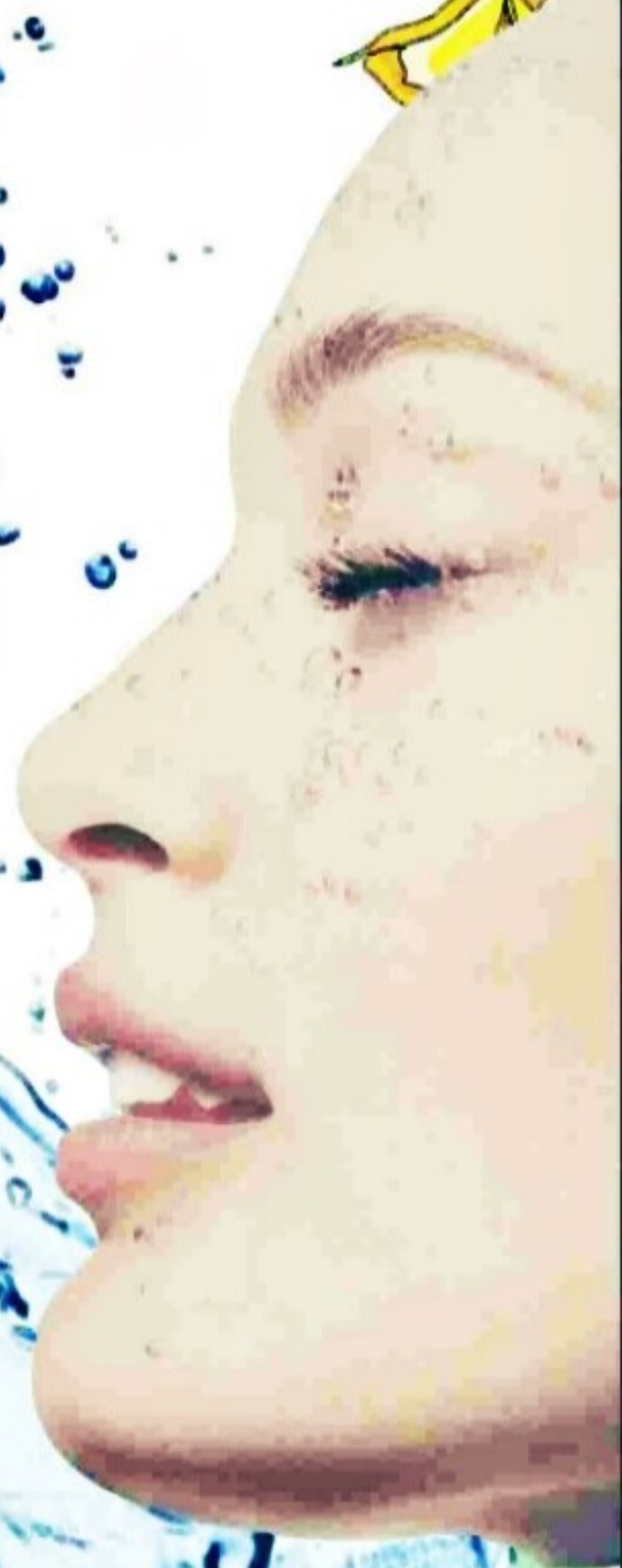


Soft  
touch

## Face Wash

with Marine Beads  
Cleanses and revitalizes  
your skin

Marine Fresh!!!



**GOLDENGIRL®**  
COSMETICS

goldengirl cosmetics.lahore



www.goldengirlcosmetics.com

Paksociety.com



| اجزا               |        |           |                |
|--------------------|--------|-----------|----------------|
| کریم چیز           | 4 اونس | جیلٹن     | 2 کھانے کے چمچ |
| انڈے کی زردی       | 3 عدد  | اورنج جوس | 3 کھانے کے چمچ |
| انڈے کی سفیدی      | 2 عدد  | آئنگ شوگر | 4 کھانے کے چمچ |
| کریم (پھینٹی ہوئی) | 2 کپ   | مکھن      | 2 کھانے کے چمچ |
| بسکٹ کا چورا       | 2 کپ   |           |                |

## کریم چیز کیک



### ترکیب

- ✦ انڈے کی زردی، سفیدی اور کریم تینوں چیزیں الگ الگ پھینٹ لیں۔
- ✦ اب کریم چیز اور زردی کو ایک ساتھ پھینٹیں اور چینی ملائیں۔
- ✦ جیلٹن کو گرم پانی میں حل کر کے اورنج جوس مکس کریں۔
- ✦ کریم اور سفیدی کو کریم چیز والے مکسچر میں فولڈ کر لیں۔
- ✦ کیک کے پین میں مکھن لگانے کے بعد کر بسکٹ کا چورا ڈال کر دبا لیں۔
- ✦ اب کریم چیز والے مکسچر ڈال کر چھ گھنٹے کے لیے فریج میں ٹھنڈا کر لیں۔
- ✦ تیار ہونے پر سرو کریں۔



8105 redmetq2 semit2 feid3







## چکن رائس



|         |             |                 |                |
|---------|-------------|-----------------|----------------|
| چکن     | 1 کلوگرام   | پودینہ          | 1 گٹھی         |
| چاول    | 1 کلوگرام   | کونلہ           | 1 کلو          |
| دہی     | 1 کلوگرام   | لہسن، اورک پیسٹ | 2 کھانے کے چمچ |
| ٹماٹر   | 1/2 کلوگرام | لال مرچ         | 1 کھانے کے چمچ |
| پیاز    | 1/2 کلوگرام | گرم مسالا       | 2 کھانے کے چمچ |
| آئل     | 1/2 لیٹر    | نمک             | حسب ذائقہ      |
| ہری مرچ | 6 عدد       | چکن تکہ مسالا   | حسب ضرورت      |
| لیموں   | 3 عدد       |                 |                |

## ترکیب

- دہی کو پھیٹ کر لہسن اورک پیسٹ، چکن تکہ مسالا، لال مرچ اور نمک مکس کریں۔
- اس کے بعد چکن، آئل شامل کریں اور تیس منٹ کے لیے پکالیں۔
- ٹماٹر، پیاز، اور ہری مرچ کو گول کاٹ لیں۔
- باؤل میں ایک کپ دہی، لیموں کا رس، پودینے کے پتے اور ہری مرچ مکس کریں۔
- اب پین میں آئل ڈال کر گرم مسالا فراغی کریں پھر زیرہ، نمک اور پانی ڈالیں۔
- اس کے بعد چاول شامل کر کے پکالیں۔
- ایک پین میں پیاز اور ٹماٹر کی تیل لگائیں۔
- اس پر دہی کا کچرہ ڈال کر چاول اور پھر چکن کچرہ کی تیل لگائیں۔
- اب ایک کونلہ چاولوں پر رکھ کر ڈھک دیں اور پندرہ منٹ دھیمی آنچ پر پکائیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔



PAKSOCIETY.COM

striving  
for Excellence

مجھے تو پسند ہے!

الشیخ

پتھر



Certified Fans From (PCSIR)  
Government of Pakistan



Approved From  
Pakistan Army



آنا گوندھنے والی مشین



واشنگ مشین



بیٹری سے چلنے والا پنکھا



برقی مدھانی



اسٹیل ایئر



الیکٹرک استری



HOME APPLIANCES

SHEIKH INDUSTRIES

S.I.E Gujrat, (Pak) Tel: +92-53-3513039 www.alsheikhfans.com

WWW.PAKSOCIETY.COM  
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY  
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY





## اجزا

|                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 1 کلو گرام      | منٹن                 |
| 4 عدد           | ٹماٹر (چوپ کر لیں)   |
| 4 عدد           | ہری مرچ (چوپ کر لیں) |
| 2 کھانے کے چمچ  | ادرک، بہن پیسٹ       |
| 3 کھانے کے چمچ  | لیموں کا رس          |
| 1/2 چائے کا چمچ | کالی مرچ (مٹی ہوئی)  |
| 1/2 کپ          | آئل                  |
| حسب ذائقہ       | نمک                  |
| گارشنک کے لیے   | ادرک (باریک کٹا ہوا) |

## نمکین منٹن



## ترکیب

- ایک گلاس پانی میں گوشت، ادرک، بہن پیسٹ اور نمک ڈال کر پکائیں۔
- گوشت گل جائے تو پانی خشک کر لیں۔
- اب آئل گرم کر کے گوشت فرائی کریں اور ہری مرچ ڈال کر بھون لیں۔
- پھر ٹماٹر مکس کر کے دس منٹ کے لیے دم لگا دیں۔
- دم آجائے تو بھون لیں۔
- آخر میں کالی مرچ اور لیموں کا رس شامل کریں۔
- کٹی ادرک سے گارنش کر کے پیش کریں۔







## مینگو آئس کریم

Preparation Time: 10-15 min  
Cooking Time: 40-45 min  
Serves: 2

### اجزا

|           |             |
|-----------|-------------|
| 2 کپ      | ینگو پلپ    |
| 200 ملیٹر | فریش کریم   |
| 1 کپ      | کنڈینسڈ ملک |
| 1 کپ      | فریش ملک    |
| 1 کپ      | ملک پاؤڈر   |



### ترکیب

- ❖ تمام اجزاء بلینڈر میں ڈال کر اچھی طرح بلینڈ کر لیں۔
- ❖ اب اس مکچر کو ساغے میں ڈال کر چوبیس گھنٹے کے لیے فریژر میں رکھ دیں۔
- ❖ تیار ہونے پر سرو کریں۔

Chef Times September 2018



## ترکیب

- ❖ خشکاش کو چند منٹ ڈرائی رو سٹ کریں پھر گرائنڈ کر لیں۔
- ❖ پین میں آئل گرم کر کے لال مرچ، ہلدی، خشکاش اور ہری مرچ ایک منٹ تک فرائی کریں۔
- ❖ اب اس میں آلو اور نمک شامل کر کے کس کریں۔
- ❖ تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔



## پوٹو وڈ پوپی سیدز

### اجزا

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| خشکاش                       | 2 کھانے کے چمچ   |
| آئل                         | 2 کھانے کے چمچ   |
| خشک کشمیری لال مرچ          | 3 عدد (کٹی ہوئی) |
| ہلدی                        | 1/2 چائے کا چمچ  |
| ہری مرچ (چوپ کر لیں)        | 2 کھانے کے چمچ   |
| آلو                         | 4 کپ             |
| (ڈیپ فرائیز، کیوبز میں کٹے) |                  |
| نمک                         | حسب ذائقہ        |





Asli

3 دن میں شریطیہ رنگ گورا کرے

Lashkara

TM 476958

Name Of Quality

BEAUTY CREAM

خوبصورتی وہ جو نظر آئے  
خوبصورتی وہ جو دنیا مانے

Manufacture By:

Enterprises Pakistan



Money Back  
Guarantee





## اجزا

|                 |              |                                   |                          |
|-----------------|--------------|-----------------------------------|--------------------------|
| 2 کھانے کے چمچ  | سرکہ         | مچھلی (کانٹے کے بغیر) 1/2 کلوگرام | بریڈ کرمز                |
| 1 کھانے کا چمچ  | سویا ساس     | 1 کپ                              | کریم چیز                 |
| 1/2 چائے کا چمچ | اجوائن پاؤڈر | 2 کیوبز                           | مرچیں (چوپ کر لیں) 6 عدد |
| کوئنگ کے لیے    | کارن فلور    | 1 عدد                             | چکن کیوبز                |
| فرانگ کے لیے    | آئل          | 1 عدد                             | انڈا                     |
| حسب ذائقہ       | نمک          | 1 کھانے کا چمچ                    | کالی مرچ پاؤڈر           |

## کرسپی فش ننگس



## ترکیب

- مچھلی کے ٹکڑے دھو کر نمک اور سرکہ لگائیں اور پندرہ منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- اب اس میں کالی مرچ، سویا ساس اور ہری مرچ شامل کریں۔
- ایک پلیٹ میں بریڈ کرمز، چکن کیوبز، اجوائن پاؤڈر، کریم چیز شامل کر کے مکس کر لیں۔
- پہلے مچھلی کے ٹکڑوں کو انڈے میں ڈپ کر کے کارن فلور لگائیں۔
- پھر دوبارہ انڈے میں ڈپ کریں اور بریڈ کرمز لگا کر گرم تیل میں فرائی کر لیں۔
- گولڈن ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔







## ترکیب

- ✦ گندم، چاول اور چاروں دالیں اُبال کر گرائنڈ کر لیں۔
- ✦ چکن میں ٹماٹر، ہری مرچ، اورک، لہسن پیسٹ، ہلدی، گرم مسالا پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، دہی نمک، لال مرچ پاؤڈر اور آئل ڈال کر دس منٹ پریشردیں۔
- ✦ چکن اچھی طرح بھون لیں۔
- ✦ گندم، چاول دالیں اور چکن کو مکس کر کے چھج ہلاتے رہیں۔
- ✦ آئل گرم کر کے زیرہ کڑکڑائیں اور حلیم میں شامل کر کے مزید پکالیں۔
- ✦ تیار ہونے پر گارنش کر کے سرو کریں۔

## چکن حلیم

## اجزا

- چکن (اُبال کر ریشہ کر لیں) 250 گرام
- ٹماٹر (چوپ کر لیں) 1 عدد
- ہری مرچ (چوپ کر لیں) 4 عدد
- گندم (رات بھر بھگو لیں) 10 کھانے کے چھج
- چاول (بھگو لیں) 2 کھانے کے چھج
- دال مونگ (بھگو لیں) 2 کھانے کے چھج
- دال مسور (بھگو لیں) 2 کھانے کے چھج
- دال چنا (بھگو لیں) 2 کھانے کے چھج
- دال ماش (بھگو لیں) 2 کھانے کے چھج
- دہی 2 کھانے کے چھج
- اورک، لہسن پیسٹ 1 کھانے کا چھج
- لال مرچ پاؤڈر 2 کھانے کے چھج
- ہلدی 1 چائے کا چھج
- گرم مسالا پاؤڈر 1 چائے کا چھج
- زیرہ 1 چائے کا چھج
- دھنیا پاؤڈر 1 چائے کا چھج
- نمک حسب ذائقہ
- آئل حسب ضرورت
- گارنشنگ کے لیے:
- فریش لال مرچ 3 عدد (کاٹ لیں)
- ہرا دھنیا (چوپ کر لیں) 2 کھانے کے چھج
- کٹی لال مرچ 1/2 چائے کا چھج



Chef Times September 2018



## رس ملائی

### ترکیب

- ✦ خشک دودھ میں انڈا، بیکنگ پاؤڈر اور آئل شامل کر کے اچھی طرح مکس کر لیں۔
- ✦ اس آمیزے کی درمیانی سائز کی بالز بنالیں۔
- ✦ ایک پین میں دودھ اُبال کر چینی شامل کریں اور چند منٹ مزید پکائیں۔
- ✦ دودھ گاڑھا ہو جائے تو بالز شامل کر دیں اور مزید پانچ منٹ پکائیں۔
- ✦ اب اسے خوب ٹھنڈا کر لیں اور پستہ بادام سے گارنش کر کے سرو کریں۔

### اجزا

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| 1 کپ           | خشک دودھ          |
| 1 کپ           | چینی              |
| 1 عدد          | انڈا (پھینٹا ہوا) |
| ایک لٹر        | دودھ              |
| 3 کھانے کے چمچ | آئل               |
| ¼ چائے کا چمچ  | بیکنگ پاؤڈر       |
| حسب ضرورت      | پستہ بادام        |



شیف  
نانا عدنان



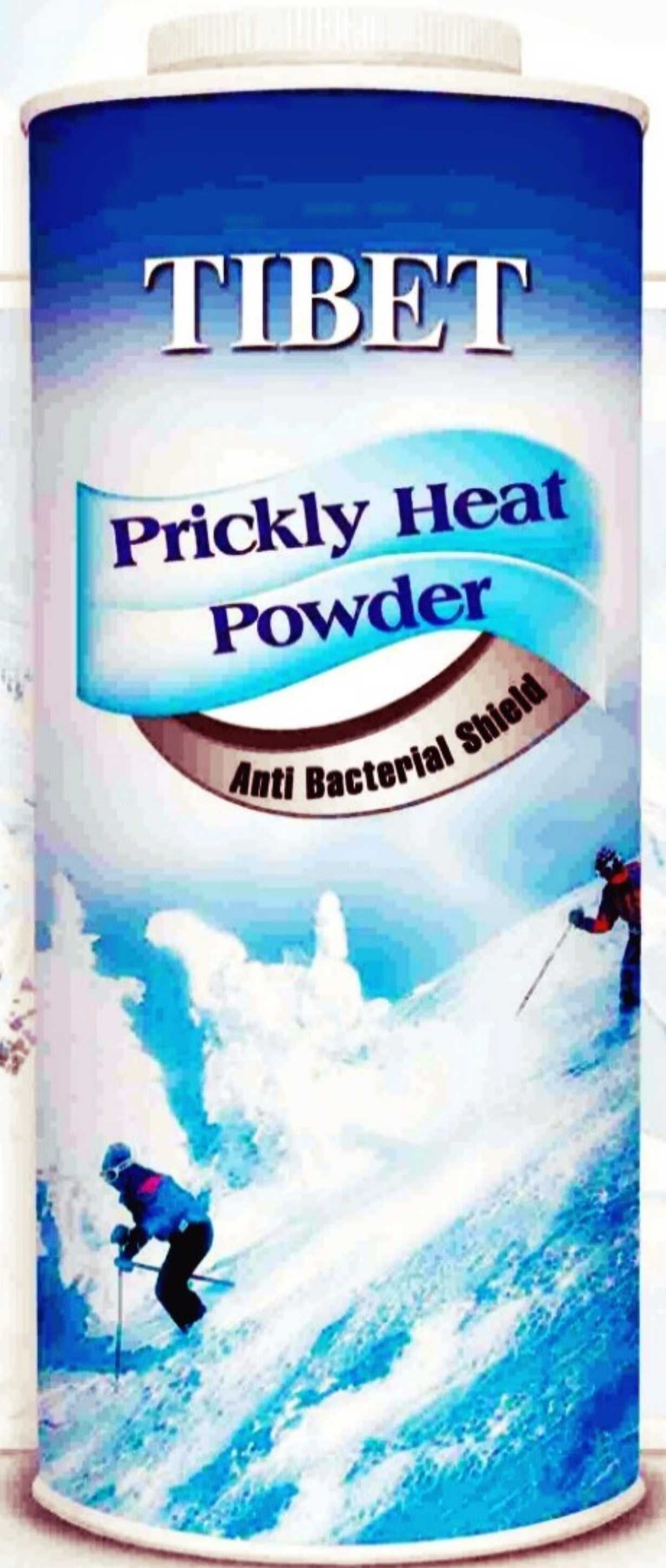


اب گرمی بھی ہوگئی ٹھنڈی ...

تبت

پریکے ہیٹ

پاؤڈر



تبت پریکے ہیٹ پاؤڈر

گرمی دانوں سے نجات اور ٹھنڈک کا خوشگوار احساس





## چکن کوکونٹ سسپ



### ترکیب

- ✦ لیمن گراس کو چار ٹکڑوں میں کاٹ کر اورک اور چکن برقتھ کے ساتھ پین میں بوائیل کریں۔
- ✦ اب چکن ڈال کر پکائیں پھر آٹھ ہلکی کر کے مشروم شامل کریں۔
- ✦ اس کے بعد کوکونٹ ملک فٹس سوس، چلی پیسٹ اور چینی ملا کر مزید چند منٹ پکائیں۔
- ✦ تیار ہونے پر باؤلز میں ڈال کر چلی آئل، دھنیا اور لیمن ویجز کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزا

|       |                |       |                       |
|-------|----------------|-------|-----------------------|
| 1 کپ  | لیمن جوس       | 1 کپ  | کوکونٹ ملک            |
| 2 کپ  | ہرا دھنیا      | 2 کپ  | چکن برقتھ             |
| 2 انچ | چینی           | 2 انچ | اورک (سلائسز)         |
| 1 عدد | تھائی چلی پیسٹ | 1 عدد | لیمن گراس             |
| 1 کپ  | فٹس سوس        | 1 کپ  | (ایک انچ میں کاٹ لیں) |
| 2 عدد |                | 2 عدد | چکن فلی (کٹا ہوا)     |
| 1 کپ  |                | 1 کپ  | مشروم (سلائسڈ)        |



Chef Emarat Noman

شیف نمان

52





## چارلی ہنی چکن



### اجزا

|                            |               |                |
|----------------------------|---------------|----------------|
| بون لیس چکن کیوبز 400 گرام | کارن فلور     | 1 کھانے کا چمچ |
| ہری پیاز                   | سرکہ          | 1 چائے کا چمچ  |
| پیاز                       | گرین چلی سوس  | 2 چائے کے چمچ  |
| سرخ شملہ مرچ               | ریڈ چلی سوس   | 2 چائے کے چمچ  |
| ہری شملہ مرچ               | سفید تیل      | 2 چائے کے چمچ  |
| میدہ                       | سرخ مرچ پاؤڈر | 1 چائے کا چمچ  |
| ٹماٹو سوس                  | نمک           | حسب ذائقہ      |
| شہد                        | آئل           | فرائنگ کے لیے  |
| ادرک لہسن پیسٹ             |               | 1 کھانے کا چمچ |

### ترکیب

- میدہ میں سرخ مرچ پاؤڈر، کارن فلور، نمک اور پانی مکس کر کے بیڑ تیار کر لیں۔
- اب چکن کو بیڑ لگا کر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- پین میں تھوڑا سا آئل گرم کر کے ادرک لہسن پیسٹ ہلکی فرائی کریں پھر ہری پیاز،
- پیاز، سرخ شملہ مرچ اور ہری شملہ مرچ ڈال کر پکائیں۔
- پھر سرکہ، گرین چلی سوس، ریڈ چلی سوس، ٹماٹو سوس اور نمک شامل کر کے 5 منٹ
- پکائیں پھر چوبے سے اتار لیں۔
- اب شہد اور چکن مکس کر دیں۔
- سفید تیل چھڑک کر فرائیڈ رائس کے ساتھ سرو کریں۔



#### OLIVE POMACE OILS AND EXTRA VIRGIN OLIVE OILS

Consumed **50%** Less than Ordinary Cooking Oils. Hence AL-RACHID OLIVE OIL is economical for all your exquisite cooking, frying and dressing needs.

- Reduces Heart Problems
- Helps in Weight Loss
- Reduces Bad Cholesterol Levels

FOR TRADE INQUIRIES:  
INFO@MYCO.COM.PK





## سمیلم بنانا پکٹنگ



### اجزا

|                           |               |                |               |                |
|---------------------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| کسٹرڈ کے لیے:             | انڈوں کی زردی | 6 عدد          | کارن فلور     | 6 کھانے کے چمچ |
| کیلے (سلائسز میں کاٹ لیں) | 2 عدد         | الپچی پاؤڈر    | 1 چائے کا چمچ |                |
| چینی                      | 75 گرام       | وینلا ایسنس    | 1 چائے کا چمچ |                |
| دودھ                      | 500 ملی لیٹر  | بسکٹ (توڑ لیں) | حسب ضرورت     |                |
| کریم                      | 250 گرام      |                |               |                |

### ترکیب

- ✦ ایک باؤل میں انڈے کی زردی اور چینی ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں۔
- ✦ پھر وینلا ایسنس اور کارن فلور شامل کریں۔
- ✦ دودھ میں الپچی پاؤڈر ڈال کر گرم کریں۔
- ✦ اُبال آجائے تو دودھ کو انڈہ مکسر میں ڈال دیں اور مسلسل ہلاتے رہیں۔
- ✦ اس کے بعد کسٹرڈ کو پین میں ڈال کر مزید پکائیں۔
- ✦ ایک ٹرائفل باؤل میں سب سے پہلے بسکٹس کی تہ لگائیں۔
- ✦ اس پر کسٹرڈ اور پھر کیلے کے سلائسز پھیلا دیں۔ اس عمل کو مزید دہرائیں۔
- ✦ آخری تہ کریم کی لگائیں۔
- ✦ تیار ہو جانے پر ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔







# Ultra Glow Skin Polish

Bleach Powder with Whitening Booster

*Ultra Smooth  
Ultra Shine*



*Aloe Vera  
Extract*



Distributor required

HELP LINE NUMBER  
**0321 - 6531143**  
zubiultraglow@gmail.com







# ٹوٹکے



- ☆.....ہری مرچیں کاٹنے سے پہلے ہاتھوں پر ویکٹی ٹیبل آئل لگا لیں، اس سے مرچیں ہاتھوں کو نہیں لگیں گی۔
- ☆.....کچن سے چھوٹیاں ختم کرنے کے لیے ان کے بلوں کے منہ پر پٹرولیم جیلی لگا دیں۔ اور چھوٹیاں اگر دروازے کے نیچے سے آ رہی ہیں تو اس کے نیچے چاک سے ایک لکیر کھینچ دیں، چھوٹیاں آنا بند ہو جائیں گی۔
- ☆.....کیلوں کو ایک ساتھ یا دوسرے پھلوں کے ساتھ نہیں بلکہ علیحدہ علیحدہ رکھیں کیونکہ کیلوں میں سے ایسے بخارات نکلتے ہیں جو کہ پھل کو جلد پکا دیتے ہیں۔
- ☆.....جب بھی آپ فیش ٹینک یا ایکویریم صاف کریں تو اس میں سے نکلنے والا پانی گھر میں موجود پودوں میں ڈال دیں۔ مچھلی سے نکلنے والے نائٹروجن اور فاسفورس کی بدولت ایکویریم کا پانی زرخیز بن جاتا ہے۔
- ☆.....سلور کے برتن اور دیگر اشیاء صاف کرنے کے لیے ٹوٹھ پیسٹ ایک بہترین کلیئر ہے۔
- ☆.....فریزر یا ریفریجریٹر میں کونسلے کا ایک ٹکڑا رکھنے سے ہر قسم کی بو آنا بند ہو جاتی ہے۔
- ☆.....بیکنگ سوڈا بھی ایک اچھا کلیئر ہے۔ اس میں سرکہ مکس کر کے استعمال کرنے سے چولھے اور سنک کے داغ دھبے آسانی سے صاف ہو جاتے ہیں۔
- ☆.....کوکیز کو فریش رکھنے کے لیے جار کے اندر ایک ٹشو پیپر رکھ دیں، کوکیز تازہ فریش رہیں گی۔
- ☆.....ہاتھوں سے پھلوں کے نشانات مٹانے کے لیے آلو چھیل کر ان پر رگڑیں۔ ہاتھ صاف ہو جائیں گے۔ اس کے لیے سرکہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- ☆.....کوننگ آئل کو دوبارہ استعمال میں لانے کے لیے سب سے پہلے اس میں ادک کا 1/4 انچ کا ٹکڑا پکائیں۔ یہ آئل میں موجود پہلے کھانے کا ذائقہ اور خوشبو ختم کر دے گا۔
- ☆.....نکالے کے پانی کی نسبت اہال کرٹھنڈا کیا گیا پانی جلد جم جاتا ہے اس لیے اگر گھر میں کبھی ایسا موقع ہو کہ جب برف کی زیادہ اور جلدی ضرورت ہو جیسے کوئی فنکشن وغیرہ، تو پانی کو اہال کرٹھنڈا کر لیں اور پھر برف جمائیں۔
- ☆.....فائن چائنا کراکری سے چائے اور کافی کے داغ ختم کرنے کے لیے بیکنگ سوڈا، لیمن جوس اور کریم آف نارٹریکس کر کے لگائیں۔
- ☆.....اگر شیشے کے دو گلاس ایک دوسرے میں جڑ جائیں تو اندر والے گلاس میں برف ڈال کر باہر والے گلاس کو گرم پانی میں ڈبوئیں۔ گلاس آسانی سے الگ ہو جائیں گے۔
- ☆.....لکڑی کی درازوں کو آسانی سے کھولنے اور بند کرنے کے لیے ان کے ٹریکس پر موم رگڑ دیں۔
- ☆.....روٹی کو سفید سر کے میں ڈبو کر خراش یا رگڑ پر لگانے سے جلد کا رنگ کالا نہیں ہوگا اور زخم بھی جلد بھر جائے گا۔





**BEAUTY CREAM**

**5**  
days  
Formula

**LASTING FAIRNESS  
SPOT REDUCTION  
OIL-FREE LOOK**



Makes Your skin Bright, Soft,  
Fresh, Healthy and Glowing



**REMOVE PIMPLES, FRECKLES  
WRINKLES  
& BLACK SPOTS.**



**BEAUTY CREAM**

**5**  
days  
Formula

**LASTING FAIRNESS  
SPOT REDUCTION  
OIL-FREE LOOK**

**REQUIRED  
DISTRIBUTOR  
FROM ALL  
OVER PAKISTAN**

A Product by:  
**ANUM Enterprises**  
Ph: 042-37112260-63



afrah.cosmetic@gmail.com afrah\_cosmetic@outlook.com  
Facebook: Afrah Cosmetics Instagram: Afrah Cosmetics  
Skype: afrahcosmetic@101 Twitter: afrahcosmetic101



# نیند میں بولنا

کیا آپ بھی اس کے عادی ہیں؟



عادت بالغ افراد کے مقابلے میں بچوں میں زیادہ دیکھی جاتی ہے۔ پچاس فیصد بچوں میں نیند میں باتیں کرنے کی عادت ہو سکتی ہے جبکہ صرف پانچ فیصد بالغ افراد اس میں ملوث ہوتے ہیں۔ خواتین کے مقابلے میں مرد اس کے زیادہ عادی ہوتے ہیں۔ نیند میں بات کرنے والے کالچر اور زبان اس طرح کی نہیں ہوتی جیسی بیداری کی حالت میں ہوتی ہے۔ بات چیت اکثر ناقابل فہم ہوتی ہے یا ماضی کے تجربے اور تعلقات سے متعلق ہو سکتی ہے۔

نیند میں باتیں کرنے والوں کے ساتھ دیگر مسائل بھی ہو سکتے ہیں مثلاً:

نیند کی حالت میں وہ کسی چیز سے خوفزدہ ہو گئے ہوں، انہیں نیند میں چلنے کی بھی عادت ہو سکتی ہے۔ کسی سوال یا بات پر وہ ایک دم سے پریشان ہو سکتے ہیں۔ انہیں نیند کی حالت میں سانس لینے میں دشواری محسوس ہو سکتی ہے اور اس کی وجہ سے ان کی نیند بار بار چاٹ ہو سکتی ہے۔

ان کے ساتھ دیگر نفسیاتی مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔ مریض جس وجہ سے اس عادت میں مبتلا ہے، اگر اس کا علاج ہو جائے تو یہ عادت ختم ہو سکتی ہے۔ کوئی اہم قدم اٹھانے سے پہلے معالج سے مشورہ ضرور کریں۔ اگر مریض کسی صدمے سے دوچار ہے تو اسے نفسیاتی مدد کی ضرورت ہے۔ اگر اس کی وجہ الکوحل کا استعمال ہے تو اسے ترک کرنے کی کوشش کی جائے۔

بہت سے لوگ نیند کی حالت میں اچانک کچھ بولنا شروع کر دیتے ہیں۔ ان کی باتیں بعض اوقات چند الفاظ پر مشتمل ہوتی ہیں اور کبھی کئی جملے بھی ادا ہو جاتے ہیں۔

دیکھا جائے تو نیند میں بولنے کی عادت بعض لوگوں کے لیے خوفزدہ کر دینے والی ہوتی ہے اور کچھ اس سے لطف اٹھاتے ہیں۔ اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ خوابیدہ شخص کے منہ سے کیا الفاظ نکل رہے ہیں یا اس کے ساتھ سونے والا اس عادت سے کتنی اذیت محسوس کر رہا ہے۔

نیند میں بات کرنے کی عادت کو طبی اصطلاح میں Somniloquy کہتے ہیں۔ یہ نیند کی ایک خرابی کا نام ہے جس میں سو یا ہوا شخص باتیں کرتا ہے لیکن اس کا علم اسے نہیں ہوتا۔ نیند کی حالت میں کی جانے والی بات چیت پیچیدہ قسم کی گفتگو ہوتی ہے جو زیادہ تر سمجھ میں نہیں آتی۔ یہ خود کلامی بے معنی گفتگو اور خرافات پر مشتمل ہوتی ہے۔

جو لوگ نیند میں باتیں کرنے کے عادی ہوتے ہیں، ان کی یہ عادت زیادہ طویل نہیں ہوتی۔ یہ سلسلہ ایک ماہ یا ایک سال تک جاری رہ سکتا ہے اور اس کا انحصار جسمانی یا نفسیاتی تبدیلیوں پر ہوتا ہے۔ نیند میں بڑبڑانے کے اہم ترین اسباب حسب ذیل ہیں:

☆ تیز بخار جس میں مریض ہڈیاں بکھنے لگتا ہے۔

☆ افسردگی

☆ ذہنی دباؤ

☆ وراثت میں ملنے والی عادت

☆ نیند سے محرومی

☆ شراب نوشی

☆ خواب آور دواؤں کا استعمال

جو شخص نیند کی حالت میں بڑبڑاتا رہتا ہے، بیدار ہونے کے بعد اس سے اگر آپ اس بارے میں پوچھیں تو وہ لاعلمی کا اظہار کرے گا کیونکہ وہ اپنی اس حرکت سے بالکل بے خبر رہتا ہے۔ یہ

نیند میں باتیں کرنے کی عادت زیادہ طویل نہیں ہوتی، یہ سلسلہ ایک ماہ یا ایک

سال تک جاری رہ سکتا ہے اور اس کا انحصار جسمانی یا نفسیاتی تبدیلیوں پر ہوتا ہے



Soft  
touch®

**NEW**  
& IMPROVED  
LONG  
LASTING  
COLOR

## GOLDENGIRL SYNTHETIC HAIR COLOUR

### نومور گرے کریم ہیئر کالر

سافٹ ٹچ نومور گرے سنٹیٹک ہیئر کالر ہر جو جلد پر داغ نہیں چھوڑتا اور بالوں میں موجود میلانین کی مدد سے خلیوں میں جا کر کمر کرتا ہے جبکہ عام میٹلک ہیئر کالر بالوں کے خلیوں پر کمر کا محض خول چڑھا دیتا ہے جس کی وجہ سے بال سانس نہیں لے پاتے اور مزید سفید ہو جاتے ہیں۔

[سافٹ ٹچ نومور گرے میں انتہائی ایڈوانس حفاظتی خلیے ACP شامل ہیں یہ جریہ حفاظتی کمپلیکس بالوں کے رنگوں کو زیادہ شاندار اور دیر پارکھتا ہے۔]

IMPROVE THE VISIBLE  
QUALITY OF HAIR

EXPECT  
BRILLIANCE FROM  
NoMor Grey

اب شاشے پیک میں بھی۔۔۔

SYNTHETIC  
COLOUR AT THE  
PRICE OF  
METALLIC COLOUR



**NoMor** GREY  
fortified with natural olive oil **2020**

goldengirlcosmetics.lahore



www.goldengirlcosmetics.com





## حسد کرنا چھوڑیں اپنی شخصیت تباہ ہونے سے بچائیں

حسد انسان کے اندر پایا جانے والا ایک منفی رجحان ہے جو عموماً احساس برتری کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے۔ اس منفی جذبے کے تحت انسان کسی کی خوشی یا کامیابی کو دل سے قبول کرنے کے بجائے اندرونی بے چینی کا شکار رہتا ہے۔

انسانی فطرت، ہزاروں طرح کے جذبات کا منبع ہے۔ جس طرح سے خوش اخلاقی، وفاداری، درد، خوشی، اُداسی اور غور کو ناپنے کا کوئی ذریعہ نہیں ہے۔ اسی طرح سے حسد کو ناپنے کا بھی کوئی آلہ نہیں ہے لیکن اس کی شدت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ انسان نہ صرف دوسروں کو نقصان پہنچاتا ہے بلکہ اپنا مستقبل بھی تاریک کر لیتا ہے۔

منفی جذبات ہمیں سوچنے کا موقع نہیں دیتے اور صحیح صورتحال کو سمجھنے بغیر جارحانہ رد عمل کا سبب بنتے ہیں۔ ایسی صورتحال میں انسانی رویہ میں انتہا پسندی پیدا ہو جاتی ہے اور ہم صرف وہی دیکھتے ہیں جو ہم دیکھنا چاہتے ہیں۔ اپنی مرضی کے برعکس کچھ بھی برداشت کرنا مشکل ہو جاتا ہے اور یہ صورتحال نہ صرف ہماری ناراضگی اور دکھ کو بڑھا دیتی ہے بلکہ زندگی سے لطف اندوز ہونے سے بھی روک دیتی ہے۔

حسد اپنے جذبات کا اظہار درج ذیل طریقوں سے کرتا ہے:

- (1) دوسرے لوگوں کا مذاق اڑانا۔
- (2) دوسروں کی کامیابی پر حوصلہ افزائی کرنے کے بجائے بے نیازی ظاہر کرنا۔
- (3) دوسروں کو مشکل میں دیکھ کر اطمینان محسوس کرنا۔
- (4) لوگوں پر بلا وجہ تنقید کرنا۔
- (5) اپنی اہمیت جتانے کے لیے طرح طرح کے حربے اختیار کرنا۔

ان کے علاوہ اور بھی ہزاروں طریقے ہیں جس سے حسد اپنے جذبات کا اظہار کرتا رہتا ہے۔ غور کیجئے کہ کہیں آپ میں مندرجہ بالا عادات تو پروان نہیں چڑھ رہیں؟

اگر ایسا ہے تو فوری طور پر محتاط ہو جائیں اور اپنا رویہ بہتر کریں ورنہ یہ حسد آپ کی شخصیت کو تباہ کر دے گا۔ اگر آپ ایسی الجھن کا شکار ہیں تو اس صورت حال سے پریشان نہ ہوں بلکہ اس کو حل کرنے

کی کوشش کریں۔ طنزیہ جملوں، مزاحیہ فقروں پر پریشان نہ ہوں۔ اپنے کام پر بھرپور توجہ دیجئے۔ اپنے آپ کو ویسا ہی رکھیے جیسا آپ دیکھنا پسند کرتے ہیں۔ منفی صورتحال کو مثبت لیں۔ یہ طنزیہ اور منفی جملے آپ کے لیے Kick Start بھی ہو سکتے ہیں لیکن ضرورت اس بات کی ہے کہ ان کو مثبت لیجئے۔

مثال کے طور پر اگر ایک استاد اپنے شاگرد کو یہ کہتا ہے کہ ”شاید ہی تم امتحان پاس کرو....“ اس کا مقصد یہ نہیں ہوتا کہ استاد اپنے شاگرد کو پاس ہوتا نہیں دیکھ سکتا بلکہ اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ بچے کو ذمہ داری کا احساس دلایا جائے تاکہ وہ پڑھائی میں لا پرواہی کا مرتکب نہ ہو۔

مثبت سوچ نہ صرف آپ کے کام میں مددگار ثابت ہوتی ہے بلکہ صحت مند بھی رکھتی ہے اور منفی سوچ جہاں آپ کو ناپسندیدہ بناتی ہے، وہیں پر آپ کے لیے بیماری کا پیغام بھی لاتی ہے۔

منفی صورتحال آپ کے لیے تکلیف دہ ثابت ہوتی ہوگی۔ ہم آپ کی اس مشکل کو آسان بنانے کے کچھ گرتار ہے ہیں جو شاید آپ کے مسئلے کو مکمل طور پر حل نہ کر سکیں لیکن صورتحال کو بہتر کرنے میں یقیناً مددگار ثابت ہوں گے۔

☆..... ناپسندیدہ اور تکلیف دہ واقعات کو بار بار نہ دہرائیں۔ اس سے آپ کی اپنی تکلیف میں اضافہ ہوگا۔

☆..... حقیقت پسند بنیں، یہ بات یاد رکھیے کہ تمام لوگ نہ تو ہر وقت آپ کا خیال رکھ سکتے ہیں اور نہ ہی آپ سے محبت کا اظہار کر سکتے ہیں۔

☆..... منفی صورتحال سے پریشان نہ ہوں بلکہ ہلکی پھلکی آرام دہ ورزشیں کریں یا پھر ایسا کوئی مشغلہ اختیار کریں جو آپ کو سکون دیتا ہے۔ مثلاً کتابیں پڑھنا، دوستوں سے بات چیت وغیرہ۔

☆..... حالات سے دلبرداشتہ ہونے کے بجائے ان سے سیکھنا شروع کیجئے۔

☆..... صبح سیر کے لیے باہر جائیں۔ ورزش کے بعد جسم کے اندر سے ایسے کیمیائی مادے خارج ہوتے ہیں جو سکون پیدا کرتے ہیں۔

☆..... ہر وقت ماضی میں مت رہیں۔ یہ عمل آپ کو زندگی سے دُور کر دیتا ہے۔

☆..... اگر ممکن ہو تو حاسد لوگوں کو معاف کر دیں کیونکہ وہ آپ سے زیادہ تکلیف میں ہیں۔





## اجزا

|                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| 1 کلوگرام      | بون لیس فش                    |
| 1 عدد          | پیاز (کیوز) 1 عدد             |
| 1 عدد          | پیلی شملہ مرچ (کیوز)          |
| حسب ضرورت      | ووڈن اسکیورز                  |
|                | (30 منٹ تک پانی میں بھگو دیں) |
|                | میری نیشن کے لیے:             |
| 1 کپ           | پیاز (چوپ کر لیں)             |
| 1/4 کپ         | سویا ساس                      |
| 1/4 کپ         | لیموں کارس                    |
| 2 کھانے کے چمچ | اولیو آئل                     |
| 2 کھانے کے چمچ | مسٹرڈ پیسٹ                    |
| 1 چائے کا چمچ  | کٹی کالی مرچ                  |
| حسب ذائقہ      | نمک                           |

## ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- فش کو میری نیشن میں ڈپ کر کے ایک گھنٹہ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب فش، شملہ مرچ اور پیاز کو باری باری اسکیورز میں پروکر گرل کر لیں۔
- تیار ہونے پر سرو کریں۔







## گرلڈ مورون چکن بریسٹ



### اجزا

|             |                 |                  |                 |
|-------------|-----------------|------------------|-----------------|
| چکن بریسٹ   | 1 1/2 کلوگرام   | ادریک (چپ کرلیں) | 1/4 چائے کا چمچ |
| چینی        | 1 کھانے کا چمچ  | ہلدی             | 1/4 چائے کا چمچ |
| پہپرکا      | 2 چائے کے چمچ   | کالی مرچ         | 1/4 چائے کا چمچ |
| زیرہ پاؤڈر  | 1 چائے کا چمچ   | لہسن             | 2 جوے           |
| دھنیا پاؤڈر | 1/2 چائے کا چمچ | آمل              | 4 کپ            |
|             |                 | نمک              | حسب ذائقہ       |

### ترکیب

- چکن کے علاوہ تمام اجزاء باؤل میں کس کر لیں۔
- اب یہ مکسچر چکن پر لگا کر ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- دو گھنٹے بعد چکن کو دونوں طرف سے اچھی طرح گرل کر لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

Chef Times September 2018







## اجزا

## ترکیب

- بیف قیمرہ میں تمام اجزاء کس کر کے کوفتہ تیار کر لیں۔
- پہلے سے  $350^{\circ}\text{F}$  پر گرم اودن میں بیس منٹ بیک کریں۔
- اب کوفتوں کو اسکيورز میں پرو کر ہلکا سا گرل کر لیں۔
- سرونگ ڈش میں ابلے چاول پھیلا کر کوفتہ رکھیں۔
- ہر ادھنیا چھڑک کر لیموں کے ساتھ سرو کریں۔

|                    |                  |                               |                |
|--------------------|------------------|-------------------------------|----------------|
| بیف قیمرہ          | 750 گرام         | زیرہ                          | 1 کھانے کا چمچ |
| بریڈ کرمر          | $\frac{1}{2}$ کپ | نمک                           | حسب ذائقہ      |
| پیاز (چوپ کر لیں)  | 1 عدد            | کالی مرچ                      | حسب ذائقہ      |
| انڈا (پھینٹ لیں)   | 1 عدد            | آئل                           | حسب ضرورت      |
| ٹماٹر (چوپ کر لیں) | 1 عدد            | وڈن اسکيورز                   | حسب ضرورت      |
| اولیو آئل          | 1 کھانے کا چمچ   | (30 منٹ تک پانی میں بھگو لیں) |                |
| پھپرکا پاؤڈر       | 1 کھانے کا چمچ   | اُبلے چاول                    | سرونگ کے لیے   |
| گارلک پاؤڈر        | 1 کھانے کا چمچ   | لیموں، ہر ادھنیا              | سرونگ کے لیے   |







## لیمب چاپس



### اجزا

|                |              |                |               |
|----------------|--------------|----------------|---------------|
| 1 چائے کا چمچ  | دھینا        | 2 کلو گرام     | لیمب چاپس     |
| 1 چائے کا چمچ  | الانچی       | 3/4 کپ         | دہی           |
| 2 چائے کا چمچ  | نمک          | 2 جوے          | لہسن (پھاہوا) |
| 2 کھانے کے چمچ | زیتون کا تیل | 2 کھانے کے چمچ | گرم مسالا     |
| حسب ضرورت      | ادارک (کس)   | 1 چائے کا چمچ  | لال مرچ پاؤڈر |
|                |              | 1 چائے کا چمچ  | زیرہ          |

### ترکیب

- مٹن چاپس کے علاوہ تمام اجزاء کو ایک باؤل میں کس کر لیں۔
- اس مکچر کو لیمب چاپس پر لگا کر چھ گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب چوپس کو کچر سے نکال کر گرم گرل پر دونوں طرف سے گرل کریں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

Chef Times September 2018







## بٹر فلائی جمبو پرائز



### ترکیب

- باؤل میں اورک، لہسن، سفید مرچ، لیموں کارس اور نمک ملائیں۔
- پرائز کی کمر میں چھری کی مدد سے کٹ لگا کر کھولیں اور تیار آمیزہ لگائیں۔
- گرل پین کو گرم کر کے چکنا کر لیں اور پرائز کو سیکنیں۔
- درمیان میں برش سے باریکیو ساس لگائیں اور چند منٹ بعد پلٹ کر پکائیں۔
- تیار ہونے پر گارنش کر کے ڈش میں سرو کریں۔

### اجزا

|                    |               |
|--------------------|---------------|
| پرائز              | 8 عدد         |
| اورک (چوپ کیا ہوا) | 1 چائے کا چمچ |
| لہسن (چوپ کیا ہوا) | 1 چائے کا چمچ |
| سفید مرچ پاؤڈر     | 1 چائے کا چمچ |
| لیموں کارس         | 1 چائے کا چمچ |
| نمک                | حسب ذائقہ     |
| باریکیو ساس        | لگانے کے لیے  |
| سلاو پیٹ، ٹماٹر    | سجانے کے لیے  |







## پشاور چلی کباب

### اجزا

|                |                        |
|----------------|------------------------|
| 450 گرام       | قیمہ (ہیف)             |
| 2-3 عدد        | لال مرچ ثابت           |
| 6 عدد          | (چوپ کر لیں)           |
| 4 کھانے کے چمچ | ٹماٹر (چوپ کر لیں)     |
| 1 کھانے کا چمچ | میں                    |
| 4 کھانے کے چمچ | خسک دھنیا              |
| نمک            | زیرہ                   |
| آئل            | پیاز (چوپ کر لیں)      |
| حسب ذائقہ      | ہرا دھنیا (چوپ کر لیں) |
| حسب ضرورت      | 4 کھانے کے چمچ         |

### ترکیب

- میں کوئین میں درمیانی آنچ پر گولڈن براؤن کر لیں۔
- اب میں کوئینڈا کر کے باؤل میں ڈالیں اور قیمہ کس کریں۔
- پھر خشک دھنیا، لال مرچ، نمک، زیرہ، ہرا دھنیا، پیاز اور ٹماٹر ڈال کر کس کریں۔
- اس مکسچر کے کباب بنا کر گرم آئل میں براؤن ہونے تک فرائی کریں۔
- گارنشنگ کر کے گرم گرم نان کے ساتھ سرو کریں۔

Chef Times September 2018







## ترکیب

- دہی کو کپڑے میں ڈال کر تیس منٹ کے لیے لٹکا دیں یہاں تک کہ گاڑھا اور کرمی ہو جائے۔
- ایک باؤل میں گاڑھا دہی، پاؤڈر مسالا جات، لہسن، ادراک، لیمن جوس، آئل مکس کر لیں۔
- اب پنیر کیوبز، شملہ مرچ، پیاز شامل کر کے مکس کریں اور دو گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- اگر آپ ووڈن سیورز استعمال کر رہے ہیں تو انھیں تیس منٹ کے لیے پانی میں بھگو دیں۔
- اب پنیر کیوبز، لال، ہری شملہ مرچ اور پیاز کو ایک کے بعد ایک سیورز میں لگائیں اور باربی کیو گرل کرتے ہوئے آئل سے برش کریں۔
- پودینے کے چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

## اجزا

|              |                 |               |                 |
|--------------|-----------------|---------------|-----------------|
| پنیر (کیوبز) | 250 گرام        | ادراک پیسٹ    | 1/2 چائے کا چمچ |
| لال شملہ مرچ | 1 عدد           | لال مرچ پاؤڈر | 1 چائے کا چمچ   |
| سبز شملہ مرچ | 1 عدد           | چاٹ مسالا     | 1 چائے کا چمچ   |
| پیاز         | 1 عدد           | ہلدی پاؤڈر    | 1/2 چائے کا چمچ |
| دہی          | 1/2 کپ          | زیرہ پاؤڈر    | 1/2 چائے کا چمچ |
| لیمن جوس     | 1 چائے کا چمچ   | آئل           | 1 کھانے کا چمچ  |
| لہسن پیسٹ    | 1/2 چائے کا چمچ | نمک           | حسب ذائقہ       |







## لائم اینڈ چلی پرائز



### اجزا

|                |                            |                            |                        |
|----------------|----------------------------|----------------------------|------------------------|
| 1 کھانے کا چمچ | فش ساس                     | 750 گرام                   | پرائز                  |
| 1 کھانے کا چمچ | سویا ساس                   | لال مرچ (چوپ کر لیں) 1 عدد |                        |
| 1 کھانے کا چمچ | لیموں کا رس                | 1/2 کپ                     | کوکونٹ ملک             |
| حسب ضرورت      | وڈن اسکیورز                | 1/3 کپ                     | ہرا دھینا (چوپ کر لیں) |
|                | (30 منٹ پانی میں بھگو دیں) | 3 جوے                      | لہسن (چوپ کر لیں)      |
| سرونگ کے لیے   | لیموں، ہرا دھینا           | 1 کھانے کا چمچ             | لیمن زیسٹ              |
| سرونگ کے لیے   | اُبلے ہوئے چاول            |                            |                        |

### ترکیب

- کوکونٹ ملک، ہرا دھینا، لہسن، فریش لال مرچ فیش ساس، سویا ساس، لیموں کا رس اور لیمن زیسٹ کو مکس کر کے میری نیشن تیار کر لیں۔
- اب پرائز کو میری نیشن میں ڈپ کر کے ایک گھنٹہ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پرائز کو اسکیورز میں پروگریڈ کر لیں۔
- ہرا دھینا چھڑک کر لیموں اور چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

Chef Times September 2018







## گرلڈ ریڈ اسنپیر



### ترکیب

- ایک باؤل میں لیموں کارس، لہسن، ادراک، کالی مرچ، سفید مرچ اور نمک ملائیں۔
- اس آمیزے کو اسنپیر پر لگا کر تیس منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- گرل پین کو گرم کر کے چکنا کر لیں۔
- اسنپیر پر مکھن لگاتے ہوئے دونوں جانب سے سینک لیں۔
- تیار ہونے پر لیمن بٹر ساس اور فریج فرائز کے ہمراہ پیش کریں۔

|                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| ریڈ اسنپیر               | 2 کلو           |
| ادراک (چوپ کیا ہوا)      | 1/2 چائے کا چمچ |
| لہسن (چوپ کیا ہوا)       | 1/2 چائے کا چمچ |
| لیموں کارس               | 3 چائے کے چمچ   |
| سفید مرچ پاؤڈر           | 1/2 چائے کا چمچ |
| کالی مرچ (ٹٹی ہوئی)      | 1/2 چائے کا چمچ |
| مکھن                     | 2 چائے کا چمچ   |
| نمک                      | حسب ذائقہ       |
| لیمن بٹر ساس، فریج فرائز | سرونگ کے لیے    |







## اجزا

|                |                        |                |                   |
|----------------|------------------------|----------------|-------------------|
| 1 کپ           | دہی                    | 1 کلوگرام      | بون لیس چکن کیوبز |
| 1 کھانے کا چمچ | کاجو پیسٹ              | 1/2 کپ         | دہی               |
| 1 کھانے کا چمچ | لیموں کا رس            | 1/4 کپ         | لیموں کا رس       |
| 2 کھانے کے چمچ | ہرا دھنیا (چوپ کر لیں) | 2 کھانے کے چمچ | وائٹ کڑا ہی مسالا |
| 1 چائے کا چمچ  | ادرک لہسن پیسٹ         | 1 کھانے کا چمچ | ادرک لہسن پیسٹ    |
| 1 چائے کا چمچ  | گرم مسالا پاؤڈر        |                | ساس کے لیے:       |
| حسب ذائقہ      | نمک                    | 1/2 کپ         | مکھن              |

## ترکیب

- چکن کو اسٹیک بھر کی مدد سے تھوڑا چپنا کر لیں۔
- پھر بقیہ اجزاء لگا کر رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب چکن کو گرل کر لیں۔
- ساس کے لیے:
- مکھن گرم کر کے ادرک لہسن پیسٹ، کاجو پیسٹ اور گرم مسالا پاؤڈر ہلکا فرائی کریں۔
- اب دہی ڈال کر اتنا پکائیں کہ سوس تیار ہو جائے۔
- چوبھے سے اتار کر نمک، ہرا دھنیا، لیموں کا رس مکس کر دیں۔
- ٹکوں کے ساتھ ساس سرو کریں۔

## قندھاری چکن تک







گہرے اثرات رکھتے ہیں  
مجھے حیران کرتے ہیں

فائزہ خالد

☆☆☆

غزل

میں انتظار کروں گی سحر ہونے تک  
میں سانس بھی نہیں لوں گی سحر ہونے تک  
رقم کروں گی مسلسل ستم کی تحریں  
تمام ظلم سہوں گی سحر ہونے تک  
تو آئینہ نہ سہی آئینے سے کم بھی نہیں  
میں تیرا عکس پڑھوں گی سحر ہونے تک  
ہوئی سحر تو سوچوں گی روشنی کیا ہے  
کسی سے کچھ نہ کہوں گی سحر ہونے تک  
ہوائیں تیز چلیں یا چمن میں پھول کھلیں  
میں اپنے گھر میں رہوں گی سحر ہونے تک  
سحر ہونے کے بعد آئینہ میں دیکھوں گی  
فری میں سب کی سنوں گی سحر ہونے تک

فریدہ جاوید فری

☆☆☆

یہ کیسا نشہ ہے جو چھانے لگا ہے  
کہ دل درد میں مسکرانے لگا ہے  
ہمیشہ رہا دور ہم سے جو دلبر  
اچانک وہ نزدیک آنے لگا ہے  
ہے بارش کہ ساون، ہوا ہے کہ تم ہو  
کہ مستی میں دل جھوم جانے لگا ہے  
بہاروں کا عاشق ہے پھولوں کا شیدا  
جو خوشبو سے اپنی رجھانے لگا ہے  
عجب ہے کہ خاموش تھا دل جو برسوں  
وہ نغمے نئے گنگنانے لگا ہے  
وہ مل کے پھڑ جائے گا سیف پھر سے  
یہ اندیشہ مجھ کو ستانے لگا ہے

سیف علی بٹ

غزل

قید ہوں میں محبت کی زنجیروں میں  
جانے کیا لکھا ہے ہاتھ کی لکیروں میں  
تیری چاہتوں سے ہی رہائی ممکن ہے  
جانے کیوں نہیں پیار تقدیروں میں  
آزاد کیسے ہو جاؤں تیری چاہتوں سے  
تو ہی بسا ہے میرے دل کی تصویروں میں  
ان نظروں سے اقرار کی آہ تو بھرو  
ہم جیسے مشتاق نہیں نظیروں میں  
الفت کے طلبگار ہیں فقط تمہارے  
ہم محبت کے مانگنے والے ہیں فقیروں میں  
یاد کرو گے کسی مشتاق کو کبھی صاحب  
پھر ہم نہیں ملیں گے ان بھیڑوں میں

فیصل مشتاق

☆☆☆

نظم

میرے الفاظ ایسے ہیں  
مجھے حیران کرتے ہیں  
میرے دلچسپ خیالات  
الفاظ میں ڈھلتے ہیں  
مجھے حیران کرتے ہیں  
میری سوچوں کے محور میں  
جو خیالات بنتے ہیں  
مجھے حیران کرتے ہیں  
میری آنکھوں کے بند ہوتے ہی  
جو منظر بدلتے ہیں  
مجھے حیران کرتے ہیں  
میری ذات سے منسلک  
جو اسرار پہنچتے ہیں  
مجھے حیران کرتے ہیں  
میری سوچوں کے کچھ حصے  
حقیقت میں بدلتے ہیں  
مجھے حیران کرتے ہیں  
میرے لکھے ہوئے الفاظ

دل کی ہے کچھ عجیب سی حالت، میں کیا کروں  
بڑھتی ہی جا رہی ہے محبت، میں کیا کروں  
کیوں بے سبب وصال سے ہے متصل فراق  
کیسی یہ آپڑی شب فرقت، میں کیا کروں  
کیا کیا نہ شہر دل سے جلایا ہے عشق نے  
اب جو بچا ہے، وہ ہے غنیمت، میں کیا کروں  
اشکوں کی وہ لڑی کہ جو آنکھوں سے بہہ چکی  
زنجیر بن چکی ہے وہ نفرت، میں کیا کروں  
یادوں کے سحر سے تو نکلنا محال ہے  
اب تو نہ چھٹ سکے گی یہ عادت، میں کیا کروں  
سب فلسفے حیات نے گر چہ سکھا دیئے  
مائل نزی نہیں ہے طبیعت، میں کیا کروں

نازیہ نازی

☆☆☆

مہرباں

چل دیئے اور میرا درد بڑھا کر ظالم  
مہرباں وہ جو میرا درد بٹانے آئے  
اجنبی بن کے زمانے میں رہے ہم تہذیب  
ہم پہ کچھ وہ بھی زمانے میں زمانے آئے  
راؤ تہذیب حسین تہذیب

☆☆☆

غزل

یہ کچھ رنگ ہیں گہرے ہیں ان کو ڈھونڈ نہیں سکتی  
کبھی کچھ جانتی ہوں اس لیے رو بھی نہیں سکتی  
ابھی تک آنکھ کے ہر زاویے میں ہجر کے غم ہیں  
تمہارے خواب آتے ہیں مگر میں سو نہیں سکتی  
پرانے پیڑ کی ٹہنی ہوں پر سرسبز ہوں اب تک  
پرندے آتے جاتے ہیں میں بوڑھی ہو نہیں سکتی  
مجھے وہ شعر کہنے ہیں کہ جن میں دل دھڑکتے ہوں  
میں نقلی پھول آنگن میں کبھی بھی بو نہیں سکتی  
بہادر میں بنوں جتنی مگر یہ بھی ہے سچ اقراء  
کہ اب میں مر تو سکتی ہوں، تجھ کو کھو نہیں سکتی

اقراء

☆☆☆



# کلام آپ کا

انچارج: سُبّاس گل

ہمیں امیدیں ہمیشہ ہی اچھی رکھنی ہیں  
ہمارے رخ سے نہ جائے گل و گلزار کا موسم  
سُبّاس گل

☆☆☆

باغی ہوئی طوفاں سے ہوا کوئی تو ہوگی  
برباد چراغوں میں ضیاء کوئی تو ہوگی  
یوں اشک جو پلکوں پہ ہوئے جاتے ہیں برہم  
سرزد ہوئی آنکھوں سے خطا کوئی تو ہوگی  
اس کرب نے دیکھی بھی تو ہوگی کوئی راحت  
اس شام سے منسوب صبا کوئی تو ہوگی  
سہمی ہوئی ایسے تو نہیں آئی ہے یہ گونج  
بھٹکی ہوئی صحرا میں صدا کوئی تو ہوگی  
آغاز ہے اس کا ابھی کچھ صبر تو کر لو  
اس جرم محبت کی سزا کوئی تو ہوگی  
اے ماں مری! ٹلتے نہیں خود سے تو حوادث  
ٹکلی ترے ہونٹوں سے دعا کوئی تو ہوگی  
اس شہر کی مٹی سے مجھے آئی ہے خوشبو  
اس شہر کے لوگوں میں وفا کوئی تو ہوگی  
خم خانہ مستان سے پتہ تو کرو یادِ اور  
اس زخم کو بھرنے کی دوا کوئی تو ہوگی

یاورا قبال

☆☆☆

چپ کی گہری گھاتوں میں شوریدہ کچھ آوازیں ہیں  
بستی بستی صحرا صحرا کیسے طوفاں چھائے ہیں  
کیسے کوئی بات کرے اب تعزیزیں ہیں سوچوں پر  
امن کو یوں محکوم کیا حاکم نے لب سلوائے ہیں  
جھوٹ، دغا، الزام تراشی جن کا شیوہ عام ہوا  
حرص زدہ سوچوں کے حامل اندر سے گھبرائے ہیں  
شفق ابھی سے چھوڑ گئی دل، کیا تجھ کو معلوم بھی ہے  
راہ حقیقت میں کس کس نے اپنے سر کٹوائے ہیں  
نیرہ رانی شفق

☆☆☆

ہمارے خوابوں کی خوشبو، خیال کا موسم  
بکھر رہا ہے ہر سو جمال کا موسم  
ابھی تو وقت ہے اونچی اڑان اڑنے کا  
ابھی تو آیا ہے ہم پر کمال کا موسم  
عروج سب کو ہے پیارا مگر یہ یاد رہے  
پلٹ کے آتا ہے اک دن زوال کا موسم  
مصیبتوں میں ہی رشتے نبھائے جاتے ہیں  
یونہی پنپتا ہے فکر و خیال کا موسم  
خزاں کا ذائقہ ہر آن چکھنا پڑتا ہے  
سدا کب رہتا ہے ہمد بہار کا موسم  
ہر ایک شخص نیا دکھڑا ہمیں سناتا ہے  
جہی تو رہتا ہے اکثر ملال کا موسم

بتا دوں سبھی کو حقیقت تمہاری؟؟  
کہ انباکس تک ہے محبت تمہاری  
بہت دلنشین ہے یہ مورت تمہاری  
ہے خوابوں خیالوں میں صورت تمہاری  
کبھی ہم کو پیاری تھی چاہت تمہاری  
مگر اب نہیں ہے ضرورت تمہاری  
پڑی زندگی ہے حوادث میں اپنی  
کہ جب سے ہوئی ہم کو عادت تمہاری  
کبھی ہم سے ملنا کبھی رخ بدلنا  
ستاتی ہے ہم کو یہ عادت تمہاری  
جو چاہو مجھے سزائیں سنادو  
ہوں مجرم تمہاری عدالت تمہاری  
جو محفل میں دیکھا شگفتہ کو تم نے  
اڑی جارہی ہے کیوں رنگت تمہاری؟؟؟

شگفتہ شفیق

☆☆☆

کرچی کرچی من کے اندر سارے خواب چھپائے ہیں  
سچ کی خاطر دیکھو ہم نے کیا کیا درد اٹھائے ہیں  
سچ کا پرچم لے کر نکلی جھوٹوں کی اس بستی میں  
زخمی زخمی جسم ہے میرا پتھر کیسے کھائے ہیں  
تپتے جلتے پتھر جیسے لوگ یہاں بازاروں میں  
ہر سو چھایا سناتا ہے یاس کے گہرے سائے ہیں



# برج سنبلہ

23 اگست - 22 ستمبر

سنبلہ افراد اپنی وضع قطع، رنگ ڈھنگ اور نفسیات کے اعتبار سے دوسرے برجوں کے تحت پیدا ہونے والوں سے بالکل مختلف ہوتے ہیں۔ اتنے زیادہ مختلف کہ آپ انہیں کسی محفل، دفتر یا اسٹاپ پر بہ آسانی شناخت کر سکتے ہیں۔ دفاتر میں سنبلہ افراد ہر ایک کام کرنا پسند کرتے ہیں۔ ایسا وہ کسی لالچ یا جبر کے باعث نہیں کرتے بلکہ وہ خود کو کام میں مصروف رکھ کر مطمئن محسوس کرتے ہیں۔ یہ لوگ عموماً دوسروں کے یہی تاثر دیتے ہیں کہ جیسے دنیا کے تمام مسائل ان کی ذات میں آکر مرکوز ہو گئے ہیں۔

شمسی نام  
علائقی نشان  
عنصر  
حاکم سیارہ  
موافق برج  
خوش قسمتی کا عدد  
سعد رنگ  
سعد پتھر  
موزوں پیشہ  
برج سنبلہ  
کنواری دوشیزہ  
منی  
مرخ  
برج جدی، برج سرطان، برج عقرب، برج ثور  
پانچ، چودہ، تیس، پچاس  
سفید، زرد، خاکستری  
نیلم، زبرجد  
تجارت، کرنسی کا لین دین، انتظامی امور، میڈیسن، طب، تدریس، ادب و صحافت

## سنبلہ خواتین

سنبلہ عورت طبعاً شرمیلا مزاج رکھتی ہے۔ یہ محبت کے معاملے میں جذباتی رویہ نہیں رکھتی۔ لیکن اس کی محبت اس کے لیے نہایت قیمتی اور اہمیت کی حامل ہوتی ہے۔ اگر سنبلہ عورت کسی سے محبت میں گرفتار ہو تو وہ دنیا کی بالکل پروا نہیں کرتی۔ وہ اپنے راستے میں آنے والی ہر رکاوٹ کو گرانے کا حوصلہ رکھتی ہے۔ سنبلہ عورتیں زندگی کو مکمل اور بہترین حالت میں دیکھنے کی عادی ہوتی ہیں۔ وہ زندگی کے مکمل اور بہترین ہونے کا اپنا ذاتی تصور رکھتی ہیں۔ سنبلہ عورتوں کے خیال میں ان سے زیادہ عملی اور بہترین فیصلہ کوئی نہیں کر سکتا۔ وہ آرٹ، ادب، فلم اور تھیٹر کی بہت دلدادہ ہوتی ہے۔

سنبلہ خواتین لباس اور رہن سہن کے معاملے میں انتہائی حد تک نفاست پسند، خوش ذوق اور صفائی پسند ہوتی ہیں۔ ہر کام باریک بینی سے کرنا ان کی شخصیت کا خاصہ ہے۔ یہ خواتین دور اندیش، دوسروں کو

”عمومی طور پر برج سنبلہ سے تعلق رکھنے والے مرد بہت زیادہ ذہین، چاق چوبند، تیز اور گہرا مشاہدہ کرنے والے ہوتے ہیں اور کاروباری معاملات میں تو یہ شاید ہی کبھی دھوکہ کھائیں۔ یہ ہر بات اور ہر چیز کو اپنے نقطہ نظر سے دیکھنے کے عادی ہوتے ہیں“

متوجہ کرنے والی اور اچھی حس ظرافت کی مالک ہوتی ہیں۔ اپنے خیالات کا بھرپور اظہار کرنے والی مگر سلیقہ شعار، وفادار اور اپنے رفیق کی زندگی کو دوسروں پر ترجیح دینے والی ہوتی ہیں۔ عزم و استقامت، صبر و تحمل ان کی نمایاں خصوصیات ہیں۔ سنبلہ خواتین محبت کے جذبات میں امانت اور دیانت سے کام لیتی ہیں اور محبت میں دھوکا دینا یا دھوکا کھانا ان کی سرشت میں شامل ہی نہیں۔ ان کی ایک اور خوبی یہ ہے کہ یہ دوسروں کو فراخ دلی سے معاف کر دیتی ہیں۔ خود غرضی تو ان میں دور دور تک نہیں ہوتی۔ یہ آزاد اور خود مختار زندگی کی عادی ہوتی ہیں تاہم اپنی عزت اور پاک دامن کو ہر چیز پر مقدم رکھتی ہیں۔

سنبلہ خواتین کو چاہیے کہ گھریلو کام انجام دینے کا کوئی صحیح طریقہ اپنائیں تاکہ امور خانہ داری اور بچوں کی پرورش ان کے لیے ناقابل برداشت بوجھ نہ بنے اور ان کے شوہروں کو ان سے بہت زیادہ بے توجہی کی شکایت پیدا نہ ہو۔ بچوں پر ہر وقت نکتہ چینی کرنے اور انہیں زچ کرنے سے پرہیز کریں۔

سنبلہ مرد میں خود اعتمادی کا جذبہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ وہ کسی پر انحصار کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ سنبلہ مرد لوگوں میں خامیاں تلاش کرنے کے ماہر ہوتے ہیں لیکن انہیں اپنی خامیاں بالکل نظر نہیں آتیں۔ سنبلہ مرد بہت وفادار ہوتے ہیں۔ یہ وفاداری کے جواب میں غیر مشروط وفاداری کے طلب گار نہیں ہوتے، صرف یہ توقع رکھتے ہیں کہ ان کی وفاداری سے غلط فائدے نہ اٹھائے جائیں۔ ان کی کامیابی میں اس بات کا بہت دخل ہوتا ہے کہ وہ فضول خرچی اور بے جا اسراف کو سخت ناپسند کرتے ہیں۔ ان کی شخصیت کا یہ مثبت پہلو ان لوگوں کے لیے بہت خوش آئند ہوتا ہے۔ جو سنبلہ مرد کے ساتھ مل کر کاروبار کرتے ہیں۔ خود انحصاری کے رویے کی بدولت سنبلہ مرد کبھی کسی پر بوجھ نہیں بنتا اور اپنے دوستوں رشتے داروں کو امتحان میں نہیں ڈالتا۔

عمومی طور پر برج سنبلہ سے تعلق رکھنے والے مرد بہت زیادہ ذہین، چاق چوبند، تیز اور گہرا مشاہدہ کرنے والے ہوتے ہیں اور کاروباری معاملات میں تو یہ شاید ہی کبھی دھوکہ کھائیں۔ یہ ہر بات اور ہر چیز کو اپنے نقطہ نظر سے دیکھنے کے عادی ہوتے ہیں۔ ان کی نفاست پسندی، اچلے لباس کی طرح صاف ستھری زندگی گزارنے کی خواہش دوسروں کو ان کا گرویدہ بنا دیتی ہے یہ قوانین کی سختی سے پابندی کرتے ہیں اور فطرتاً صلح جو، خاموش طبع اور تنہائی پسند ہوتے ہیں۔ یہ سچائی کی خاطر ہر قسم کی قربانی دینے کے لیے ہمہ وقت تیار رہتے ہیں۔ ان کی ایک اور اہم خوبی یہ ہے کہ یہ حالات کے مطابق ہر سانچے میں خود کو ڈھال لیتے ہیں۔ یہ شریک حیات کے ساتھ آسانی نباہتے ہیں۔ ان





**برج قوس**  
**SAGITTARIUS**  
22 نومبر - 21 دسمبر

قوس افراد کے لیے ماہ ستمبر ترقی کے مواقع سے بھرپور ہو گا۔ بعض معاملات میں کوئی تعطل پیدا ہونے کا خدشہ ہے جو آپ کی ناگہی اور بے احتیاطی کی صورت میں طوالت بھی اختیار کر سکتا ہے۔ کاروباری معاملات میں احتیاط سے کام لینا ہوگا کیونکہ آپ کو اپنے کوئیگز یا کاروباری حریفوں کی جانب سے مخالفت کا سامنا ہو سکتا ہے۔ اس سے آپ کو وقتی پریشانی تو ہوگی تاہم جذبات پر قابو رکھ کر آپ اس مشکل وقت میں ثابت قدم رہیں گے۔



**برج جدی**  
**CAPRICORN**  
22 دسمبر - 19 جنوری

جدی افراد کے لیے ستمبر ایسے وقت کا آغاز ہے جس میں آپ کو اپنے دیرینہ خوابوں کی تعبیر کے حصول کے مواقع ملیں گے۔ قسمت ان پر بہت مہربان ہوگی۔ کاروباری حوالے سے بھی وقت ایسا ہے کہ جب آپ کو کچھ خاص محنت کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ آپ کے ملازمین، کوئیگز اور کاروباری دوست آپ کے لیے فائدے کا باعث بنیں گے تاہم آپ کو شطرنج کی چالوں جیسی عقل مندی اور سوچ بچار سے کام لینا ہوگا۔



**برج دلو**  
**AQUARIUS**  
20 جنوری - 18 فروری

ستمبر میں دلو افراد کے لیے بہت سی کامیابیاں منتظر ہیں۔ ان دنوں میں آپ کی زندگی توانائی اور جوش و جذبہ کا ایک مکمل نمونہ نظر آئے گی۔ مالی حوالے سے بھی بہت سے غیر متوقع فائدے حاصل ہونے کا امکان ہے۔ اگر آپ اپنا کاروبار رکھتے ہیں یا کسی کمپنی میں اعلیٰ عہدے پر فائز ہیں تو آپ کے فیصلے فائدے کا سبب بنیں گے۔ گھریلو حالات بھی خوشگوار رہیں گے۔



**برج حوت**  
**PISCES**  
19 فروری - 20 مارچ

حوت افراد کے لیے حالات سازگار تو ہوں گے مگر انھیں کسی بڑی کامیابی حاصل ہونے یا کسی بڑی ناکامی کا سامنا ہونے کے امکانات نظر نہیں آتے۔ ان دنوں میں زندگی معمول کی ڈگر پر رواں دواں رہے گی۔ مالی معاملات میں البتہ تھوڑی بہت خوش بختی حاصل رہے گی۔ کاروباری افراد کو ترقی ملنے کے امکانات بھی پیدا ہوں گے۔ گھریلو اور رشتہ داریوں کے معاملات میں آپ کو عزت اور مرتبہ حاصل ہونے کے امکانات بھی واضح ہیں۔



**برج اسد**  
**LEO**  
23 جولائی - 22 اگست

ستمبر اسد افراد کے لیے زندگی میں ایک نئے دور کا آغاز بن کے آ رہا ہے۔ اسد لوگوں کی زندگی میں ایسی مثبت اور حوصلہ افزا تبدیلیاں رونما ہوں گی جن کے مستقبل پر دور رس اثرات مرتب ہوں گے۔ اسد افراد اپنی پوشیدہ صلاحیتوں اور ٹیلنٹ سے روشناس ہوں گے اور اس خود آگاہی کی بدولت زندگی میں نئے مقاصد کا تعین کرنے کے ساتھ ساتھ ان کے حصول کے لیے عملی طور پر کوششیں بھی کریں گے۔



**برج سنبلہ**  
**VIRGO**  
23 اگست - 22 ستمبر

برج سنبلہ سے متعلقہ افراد کی زندگی میں کوئی بڑی تبدیلی تو نہیں آئے گی تاہم ان کی ترقی کی راہ میں حائل رکاوٹوں کا خاتمہ شروع ہو جائے گا۔ زندگی کے بہت سے مثبت پہلو آپ کے منتظر ہیں۔ بس آپ کو قدم بڑھانا ہے اور محنت کرنی ہے۔ مگر یاد رکھیے گا کہ ایسے مواقع بار بار نہیں ملتے۔ کاروباری اور ملازمت پیشہ افراد کو اپنے مالی حالات میں بہتری لانے کے لیے سخت محنت کرنا ہوگی۔



**برج میزان**  
**LIBRA**  
23 ستمبر - 22 اکتوبر

ستمبر میں حالات میزان افراد کے لیے سازگار رہیں گے تاہم انھیں کیا کیا کامیابیاں حاصل ہوں گی اس بارے میں کچھ کہنا قبل از وقت ہوگا۔ زہرہ کے علاوہ تمام سیارے میزان لوگوں کی زندگی پر مثبت اثرات مرتب کریں گے مالی معاملات کے حوالے سے دیکھا جائے تو اس ماہ میں آپ کے حالات سازگار رہیں گے اور آپ کو دولت کمانے کے مواقع میسر آئیں گے جنھیں آپ عقل مندی سے استعمال کیجیے گا۔



**برج عقرب**  
**SCORPIO**  
23 اکتوبر - 21 نومبر

اس ماہ کے وسط سے عقرب لوگوں کے حالات میں تبدیلی کا عمل شروع ہوگا اور یہ تبدیلی اچھے کے لیے ہوگی۔ اگر آپ یہ چند دن عقل مندی سے گزار لیں تو ڈھیر ساری کامیابیاں آپ کو منتظر ملیں گی۔ اس ماہ آپ کو آگے بڑھ کر ذمہ داریوں کا بوجھ اٹھانا ہو گا۔ آپ جس بھی کام کا بیڑا اٹھائیں اسے نہایت توجہ سے انجام دینے کی کوشش کیجیے گا۔ گھریلو معاملات میں احتیاط اور صبر کا دامن تھامے رکھیے گا۔



**برج حمل**  
**ARIES**  
21 مارچ - 19 اپریل

ماہ ستمبر حمل افراد کے لیے بہت سی کامیابیاں اور غیر متوقع ذرائع سے سپورٹ لائے گا تو دوسری طرف مریخ منفی توانائی خارج کرتے ہوئے حمل افراد کے لیے بہت سی پریشانیاں پیدا کر سکتا ہے۔ کاروباری اور کریئر کے حوالے سے دیکھا جائے تو یہ دن کامیابیاں تو لائیں گے مگر ان کے حصول کے لیے کڑی محنت اولین اور بنیادی شرط ہے۔ گھریلو خاندانی معاملات میں سکھ نصیب ہونے کا امکان ہے۔



**برج ثور**  
**TAURUS**  
20 اپریل - 20 مئی

مشت کے مثبت اثرات کے باعث ثور افراد کو زندگی کے تمام شعبوں میں بہتری حاصل ہوگی۔ مالی معاملات کے لیے بھی وقت نہایت سازگار ہے۔ یہ ایسا وقت ہے جب آپ بزنس میں کسی بھی ایڈ ونچر کا رسک لے سکتے ہیں کیونکہ کامیابی ہی آپ کا مقدر ٹھہرے گی۔ تمام تر نامساعد حالات کے باوجود آپ بس آگے ہی آگے بڑھتے جائیں گے۔ ان دنوں گھریلو معاملات کو الجھاؤ سے بچانا از حد ضروری ہے۔



**برج جوزا**  
**GEMINI**  
21 مئی - 20 جون

جوزا افراد کے لیے ستمبر ایک غیر معمولی تبدیلیوں کا مہینا ثابت ہونے کا امکان ہے۔ اس ماہ میں آپ کے لیے بہت سی کامیابیاں اور خوشیاں آئیں گی۔ جوزا افراد کا حاکم سیارہ عطارد اپنی پوزیشن کے وجہ سے آپ کے لیے ایسے مواقع پیدا کرے گا جب آپ بڑے سے بڑا فیصلہ بھی آسانی سے کر سکیں گے۔ کاروباری معاملات بھی فائدے اور ترقی کا ذریعہ بنیں گے اور غیر متوقع ذرائع سے دولت بھی حاصل ہوگی۔



**برج سرطان**  
**CANCER**  
21 جون - 22 جولائی

ستمبر میں برج سرطان سے متعلقہ افراد کے لیے مستقبل کی نئی راہیں متعین ہوں گی۔ آپ کو پھونک پھونک کر قدم رکھنا ہوگا۔ آپ کا حاکم سیارہ قمر بھس کے ساتھ مل کر آپ کی زندگی میں مثبت تبدیلیاں لائے گا۔ ان دنوں میں کی گئی سرمایہ کاری اور شروع کیے گئے نئے پراجیکٹس آپ کے لیے کامیابی اور ترقی کی راہیں کھول دیں گے۔ تاہم گھریلو اور روانوی معاملات میں محتاط رہیے گا۔





## سخوتھائی

اس طرح سخوتھائی جس کا لغوی مطلب ”خوشی کا آغاز“ ہے تھائی لینڈ کا مقبول سیاحتی مقام ہے۔ یہ بنکاک سے چیانگ مائی کے راستے کے ساتھ ساتھ واقع ہے اور یہاں جہاز، ٹرین اور گاڑی کے ذریعے پہنچا جاسکتا ہے۔

## کنجنا پوری

ملک کے مغربی حصے میں واقع کنجنا پوری اپنے آثار قدیمہ کی بدولت سیاحوں کے لیے ایک خاص کشش رکھتا ہے۔ اس شہر میں دوسری جنگ عظیم کی یادگار کو اے پل بھی ہے جہاں کی سیر کو جانا ایک ناقابل فراموش تجربہ ہوتا ہے۔



## سونگ کراں تہوار

تھائی لینڈ میں سونگ کراں کا تہوار نئے سال کی خوشی میں منایا جاتا ہے۔ یہ تہوار صدیوں سے منایا جاتا ہے جس میں شرکت کے لیے دنیا بھر سے سیاح بھی تھائی لینڈ کا رخ کرتے ہیں۔ یہ وہاں کے لوگوں کے لیے انتہائی خوش کن تہوار ہوتا ہے۔ اس روز تھائی لینڈ کے باسی پانی سے بھرے کنستروں، بالٹیاں اور بڑے بڑے ڈرم لے کر گلیوں میں نکلتے ہیں اور ایک دوسرے کو پانی سے شربور کر دیتے ہیں اور ساتھ ہی خوش بختی اور طویل العمری کی دعا دیتے ہیں۔ سرکاری طور پر یہ تہوار 13 تا 15 اپریل منایا جاتا ہے۔

## مشور سیاحتی مقامات

یوں تو تھائی لینڈ میں بہت سے سیاحتی مقامات سیاحوں کو اپنی طرف متوجہ کرتے ہیں تاہم ان میں سے چند اہم ترین درج ذیل ہیں:

## بنکاک

تھائی لینڈ کا دار الحکومت بنکاک قدیم اور جدید کے حسین امتزاج کی عمدہ مثال ہیں۔ اس شہر رنگ و بو میں آپ کو جہاں قدیم عمارات نظر آئیں گی وہیں آپ کو جدید فن تعمیر کے شاہکار بھی ملیں گے۔ بنکاک چھوٹے قصبوں سے بھرے ملک تھائی لینڈ کا واحد بڑا اور جدید شہر ہے۔ اس شہر میں ہر دم زندگی رواں نظر آتی ہے۔ تھائی لینڈ کی اولین بندرگاہ ہونے کی وجہ سے بنکاک ایک بڑا تجارتی مرکز بن گیا ہے اور اس وجہ سے ہزاروں تاجر اور سیاح یہاں آتے ہیں۔ بنکاک کے کئی علاقوں میں بدھ عبادت گاہوں کے لیے متبرک اشیاء، گاڑیوں کے پرزے اور اسلحہ تیار کیا جاتا ہے۔ یہاں بہت اہم اور شاندار شاہنگ مالز اور ڈیپارٹمنٹل سٹورز واقع ہیں۔ شہر کے شمالی علاقے میں واقع انٹرنیشنل ایئر پورٹ جنوب مشرقی ایشیا کا معروف ترین ہوائی اڈا ہے۔ یہاں سیاحوں کی آمد و رفت سارا سال جاری رہتی ہے اور سیاحوں کی خاص دلچسپی اس شہر کی خوبصورت عمارتیں ہیں جن میں ”گرینڈ ہیلز“ نمایاں ہے۔ کہا جاتا ہے کہ بنکاک کا شمار دنیا کے اُن شہروں میں ہوتا ہے جو سیاحوں میں سب سے زیادہ مقبول ہیں۔ گرینڈ ہیلز 1782ء میں تعمیر ہوا اور بنکاک آنے والے سیاحوں کی سیر اسے دیکھے بغیر ادھوری رہتی ہے۔ بنکاک کی ایک بڑی اٹریکشن یہاں کی فلوئنگ مارکیٹ بھی ہے۔ یہاں خریداری کشتی میں بیٹھے بیٹھے بھی ہو سکتی ہے۔ تاہم دامن سدوک فلوئنگ مارکیٹ کے آخر میں ایک بڑا سا کلڑی کا پلیٹ فارم بھی بنادیا گیا ہے جہاں لوکل ہینڈی کرافٹ اور لکڑی پر تراشی ہوئی پینٹنگس خریداروں کی توجہ کی منتظر ہوتی ہیں۔







# Thailand

## LAND OF BEAUTY & LOVE

### فوکت

تھائی لینڈ کے جنوب مشرقی حصے میں واقع فوکت تھائی لینڈ کا سب سے بڑا جزیرہ ہے۔ ہر جانب سے نظروں کو تراوٹ بخشنے سبزے سے گھرا فوکت اپنی خوبصورتی کی بدولت تھائی لینڈ کا ایک اہم سیاحتی مقام ہے۔ فوکت میں سفید ریت، حدنگاہ تک وسیع سمندر، اور اس پر چمکتی ہوئی سورج کی سنہری کرنیں یہاں کے سفر کو یادگار بنا دیتی ہیں۔ اگرچہ 2004ء کے سونامی سے یہاں ناقابل بیان حد تک تباہی ہوئی تاہم حکومتی کوششوں سے اس شہر کی رونقیں جلد ہی بحال ہو گئیں۔

ہیں کہ بات بات پر مسکراتے ہیں بلکہ اگر آپ سڑک پر چلتے کسی تھائی باشندے سے کسی جگہ کا پتا پوچھیں گے تو وہ جواباً مسکرا دے گا خواہ اسے آپ کی بات سمجھ میں آئی ہو یا نہ آئی ہو۔

### سفر کے ذرائع

تھائی لینڈ میں بارن بہت ہی کم سنائی دیتا ہے۔ گاڑیوں والے پیدل چلنے والوں کا بے حد خیال کرتے ہیں اور انھیں پہلے سڑک پار کرنے کا موقع دیتے ہیں۔ بنکاک میں رکشا نما سوار تک تک بہت مقبول ہے مگر ان کے ریٹ پہلے سے طے کر لیے جائیں تو بہتر ہے کیونکہ یہ سیاحوں کو گھیر گھار کرایسی مہنگی دوکانوں پر لے جاتے ہیں جن سے ان کا کمیشن پہلے سے طے ہوتا ہے۔

حسین قدرتی مناظر اور دلکش رنگوں سے آراستہ مسکراہٹوں کی سرزمین سلطنت تھائی لینڈ ایک لا جواب سیاحتی مقام ہونے کی بدولت دنیا بھر میں مشہور ہے۔ جنوب مشرقی ایشیا کے مرکز میں واقع اس ملک کی خاص بات یہ ہے کہ یہ کبھی بھی کسی یورپی طاقت کے قبضہ میں نہیں رہا شاید اسی لیے اس کا نام تھائی لینڈ یعنی آزاد لوگوں کی سرزمین رکھا گیا ہے۔

### مذہب و ثقافت

بدھ مذہب کے ماننے والوں کی اکثریت کے باعث تھیر وادہ بدھ مت یہاں کا سرکاری مذہب ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہاں آپ کو جا بجا بدھ بھکشولیں گے جبکہ یہاں بدھ عبادت خانے بھی کثرت میں موجود ہیں۔ تھائی لینڈ کے لوگ مسکرانے کے اس قدر عادی



**Paksociety.com**

***IQRA Jewellers***

*Jewellery of Your Choice*



Shop No # G18, Latif Center Ichra Lahore.



اس اعتبار سے بھی منفرد ہیرو ہیں کہ اپنے اکثر گانے گاتے بھی خود ہیں اور ان کی موسیقی بھی خود ترتیب دیتے ہیں۔

موسیقی کے افق پر نمایاں ہونے سے پہلے وہ بہت سے اشتہارات میں ماڈلنگ اور ٹی وی ڈراموں میں کام کر چکے تھے۔ ”کالج جیجز“ میں انھوں نے نوعمری میں کام کیا۔ اس کے بعد سیریل ”لنڈا بازار“ اور ”کالج کے پڑ“ میں مرکزی کردار کیے۔ وہ ابرار الحق کے گانے ”پریٹو“ کی ویڈیو میں بھی موجود تھے۔ انھوں نے ایک موسیقار کے طور پر اپنی الہم ”حقہ پانی“ سے کام شروع کیا۔ یہ الہم 2003ء میں پاکستان میں اور 2005ء میں عالمی سطح پر ریلیز ہوئی۔ یہ الہم ریلیز ہوتے ہی ہٹ ہو گئی۔ دنیا بھر میں مجموعی طور پر اس کی چھ لاکھ کاپیاں فروخت ہوئیں اور علی ظفر ان فنکاروں کی صف میں شامل ہو گئے جن کے پرستار صرف ملک میں ہی نہیں بیرون ملک بھی موجود تھے۔

اس دوران انڈیا کے مشہور اخبار ”ہندو“ نے ان کے بارے میں لکھا: ”اگر کشورکار کی آواز کو تھوڑا کوٹ پیٹ کر اسے الیکٹرانک تال اور ماضی کی وادیوں میں لے جانے والی شاعری کا سہارا دیا جائے تو وہ علی ظفر کی آواز ہوگی۔“

علی ظفر کی آواز کے سلسلے میں کشورکار کا حوالہ مختلف جگہوں پر سامنے آیا لیکن علی ظفر نے اس دوران بہت سے نغمے ایک دوسرے سے اتنے مختلف انداز میں گائے کہ ان کی آواز میں کشورکار کی مماثلت تلاش کرنا ان کے ساتھ زیادتی محسوس ہونے لگا۔

کوک اسٹوڈیوز کے پروگراموں میں صوفیانہ کلام گا کر انھوں نے ثابت کیا کہ وہ پاپ کے ساتھ ساتھ فوک اور سبھی کلاسیکل بھی آسانی سے گاسکتے ہیں۔ ان کے نئے نغمات نے ان کے پرستاروں کا حلقہ اور بھی وسیع کر دیا۔

علی ظفر اپنی فلموں میں خود پر کچھ انز ہونے والے گانے خود ہی گاتے اور خود ہی کمپوز کرتے ہیں۔ ان میں سے اکثر ان کی فلم کی ریلیز سے پہلے ہی مقبول ہو جاتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ انڈیا میں ان کی کامیابیوں پر ان کے ہم وطن فخر محسوس کرتے ہیں۔ اس موضوع پر بات کرتے ہوئے علی ظفر اپنی مخصوص مسکراہٹ کے ساتھ کہتے ہیں کہ میرے پاکستانی بھائیوں کو اس بات پر خوشی ہوتی ہے کہ میں یہاں اپنے کیرئیر کو صحیح طریقے سے لے کر چلا ہوں اور اس غلط فہمی کا بھی خاتمہ ہوا ہے کہ انڈیا میں کوئی پاکستانی اداکار بڑی کامیابیاں حاصل نہیں کر سکتا۔

# Ali Zafar

## بہترین اداکار، کامیاب گلوکار

کچھ لوگ زندگی میں بہت سے کام بیک وقت کرتے ہیں اور ان میں کامیاب بھی رہتے ہیں۔ علی ظفر بھی انہی میں سے ایک ہیں۔ وہ بیک وقت ایکٹر، سنگر، کمپوزر اور پینٹر ہیں۔ ان سبھی شعبوں میں انہوں نے کامیابیاں حاصل کی ہیں۔ عملی زندگی کا آغاز انھوں نے یوں کیا تھا کہ ایک قانونی اشار ہوٹل کی لابی میں بیٹھ کر لوگوں کی پورٹریٹ بنانا شروع کر دی تھیں۔

انھوں نے نیشنل کالج آف آرٹس سے مصوری کی باقاعدہ تعلیم حاصل کی تھی۔ وہ چونکہ ایک خوش شکل اور پینڈ سم نو جوان تھے، اس لیے ان سے پورٹریٹس بنوانے کے خواہش مندوں میں ماڈرن اور خوش حال لڑکیوں کی تعداد زیادہ ہوتی تھی بلکہ اگر یہ کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا کہ ان کی کلائنٹس لڑکیاں ہی تھیں۔

لیکن مصوری انھوں نے مہ رخوں کے لیے نہیں، کیرئیر بنانے کے لیے سیکھی تھی۔ مہ رخوں نے ان کے قریب آنے کے لیے ان کی مصوری کو بہانہ بنا لیا تھا۔ اس دور کی یاد آتی ہے تو علی ظفر کے چہرے پر شرمیلی سی مسکراہٹ پھیل جاتی ہے۔ وہ مصوری کو کیرئیر نہیں بنا سکے۔ قدرت نے ان کے لیے کوئی اور منزل متعین کی ہوئی تھی۔

وہ گلوکاری کے میدان میں داخل ہوئے اور راتوں رات سپر اسٹار بن گئے۔ پھر اچانک لوگوں کو پتہ چلا کہ انھیں انڈیا میں ایک نیم مزاحیہ فلم ”تیرے بن لادن“ میں کاسٹ کر لیا گیا ہے اور بس..... یوں اداکاری کے میدان میں ان کی کامیابیوں کا سفر شروع ہو گیا۔ وہ



Chief Times September 2018

شعبہ نغمہ

78



# جشن مَنالو



## بناسپتی اینڈ کوکنگ آئل

Manufactured by Minha Edible Oils  
A part of  NRS International UAE

جشن بناسپتی اینڈ کوکنگ آئل کھانوں کو بنائے لذت اور ذائقے سے بھرپور اور اس  
میں شامل Vitamins A, D and E غذائیت کو رکھیں برقرار۔



سونم کپور کا کہنا ہے کہ میں بہت صاف گو ہوں۔ جلدی کسی سے گھلنے ملنے والی نہیں ہوں، نہ ہی میں بہت زیادہ باتونی ہوں لہذا کسی کے ساتھ دوستی کرنے میں مجھے کچھ وقت لگتا ہے۔ میں تنہائی پسند اور اپنے آپ میں رہنے والی لڑکی ہوں۔ مجھ سے دوستی کرنا دوسرے فریق کی کوششوں پر بھی منحصر ہوتا ہے اور اس بات پر بھی کہ میں اس سے کس قدر تعاون کرتی ہوں، یعنی اس کے ساتھ دوستی کرنا پسند کرتی ہوں یا نہیں۔

اپنی صاف گوئی سے متعلق سونم کہتی ہے کہ آپ کے پاس تقریر کی آزادی ہے، آپ جو کہنا چاہیں کہہ سکتے ہیں یہ آپ کی زندگی ہے، آپ اسے اپنے طریقے سے جنیں۔

جب سونم سے یہ سوال کیا گیا کہ آپ کا مقابلہ کس ہیروئن سے ہے تو جواب ملا۔ یہاں ہر ایک کی اپنی جگہ ہے لیکن سچ کہوں تو میرا مقابلہ ہیروئنز کے بجائے ہیروز سے ہے..... میں سری دیوی جیسی اداکارہ بننا چاہتی ہوں جس کی فلمیں اس کے نام سے کامیاب ہوتی تھیں، ورنہ عام طور پر ہیرو کا نام ہی باکس آفس پر فلم کی کامیابی کی ضمانت سمجھا جاتا ہے۔

میں نہیں چاہتی کہ مجھے بھی دوسری ہیروئنز کی طرح فلم میں محض شوپیس کے طور پر پیش کیا جائے لہذا میں سمجھتی ہوں کہ میرا مقابلہ کسی اداکارہ سے نہیں، اگر ہے تو صرف اپنے آپ سے۔ میں نے کبھی کسی اداکارہ کی وجہ سے اپنے آپ کو غیر محفوظ تصور نہیں کیا کیونکہ وہ اپنا کام کر رہی ہیں اور میں اپنا۔ اگر میں اس فکر میں مبتلا ہو جاؤں کہ دوسرے کیا کر رہے ہیں تو پھر میں اپنے کام پر سو فیصد توجہ ہرگز نہیں دے پاؤں گی اس لیے میں ان باتوں کی پروا نہیں کرتی اور اپنے کام پر توجہ دیتی ہوں۔

میں یہ بھی بتا دوں کہ ڈیڈی (انیل کپور) میرے کام میں زیادہ مداخلت نہیں کرتے۔ ہاں میں اپنے کام کے بارے میں ان سے مشورے ضرور لیتی ہوں لیکن فیصلہ میرا اپنا ہی ہوتا ہے۔ اگر مجھے کسی کو انکار کرنا ہو تو میں فون اٹھاتی ہوں اور اپنا فیصلہ سنا دیتی ہوں..... اور میرے ڈیڈی یہ بات اچھی طرح سمجھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے درمیان بہت اچھی ریلیشن شپ ہے۔

سونم نے بڑے اعتماد کے ساتھ فلمی دنیا میں قدم رکھا اور کام کے ذریعے اپنی صلاحیتوں کو منوایا۔ اس کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ وہ اپنے آپ کو جانتی ہے اور اسے خود پر مکمل بھروسا ہے۔ جس قدر وہ اپنی ذات کے ساتھ مخلص ہے اسی قدر اپنے پیشے سے بھی مخلص ہے۔



سونم کپور کو اداکاری کی صلاحیت ورثے میں ملی ہے۔ انیل کپور جیسے بولی وڈ اسٹار کی بیٹی ہونے کے باعث جہاں اسے باپ کے نام کی سپورٹ حاصل تھی، وہیں خود کو ثابت کرنے کی ذمہ داری بھی ان ناتواں کاندھوں پر تھی۔ حقیقت یہ ہے کہ بولی وڈ میں کامیابی حاصل کرنے اور یہاں اپنی جگہ بنانے کے لیے محض کسی بڑے نام کا سہارا کافی نہیں بلکہ باصلاحیت ہونا بھی ضروری ہے، تاہم قسمت کا بھی اپنی جگہ ایک اہم کردار ہے۔

سونم نے اعتماد کے ساتھ فلمی دنیا میں قدم رکھا اور اپنے کام کے ذریعے اپنی صلاحیتوں کو منوایا۔ اس کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ وہ اپنے آپ کو جانتی ہے اور اسے خود پر مکمل بھروسا ہے۔ جس قدر وہ اپنی ذات کے ساتھ مخلص ہے اسی قدر اپنے پیشے سے بھی مخلص ہے۔ سونم خاصی خوش اخلاق اور نرم گو واقع ہوئی ہے۔ وہ نہ تو بڑ بولی ہیں اور نہ ہی اسے خود نمائی پسند ہے۔ عام زندگی میں وہ خاصی حد تک شرمیلی واقع ہوئی ہے۔ شوخ کرداروں کے بجائے وہ سنجیدہ کردار ادا کرنا زیادہ پسند کرتی ہے۔





